IN PACE ET IN BELLO CARITAS

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

Nr. 4

KWIECIEŃ 1933 ROK

W TREŚCI NUMERU:



STUDENTKI CENTRALNEGO INSTYTUTU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA WYCIECZCE W WOROCHCIE.

(Do art. na str. 73).

Centralny Organ Polskiego Czerwonego Krzyża

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

(Założony w 1919 roku)

TREŚĆ NUMERU:

SOMMAIRE:

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM. CENA EGZ. 1 ZŁ.

Nr. 4-ty WARSZAWA — KWIECIEŃ 1933 R. ROK XIII

Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE

ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

Komitet Redakcyjny: Dr. B. Zakliński, Leopold Rutkowski, doc. dr. Ludwik Zembrzuski. Redaktor: Z. Wołłowiczowa. Wydawca: Zarz. Głów. P.C.K.

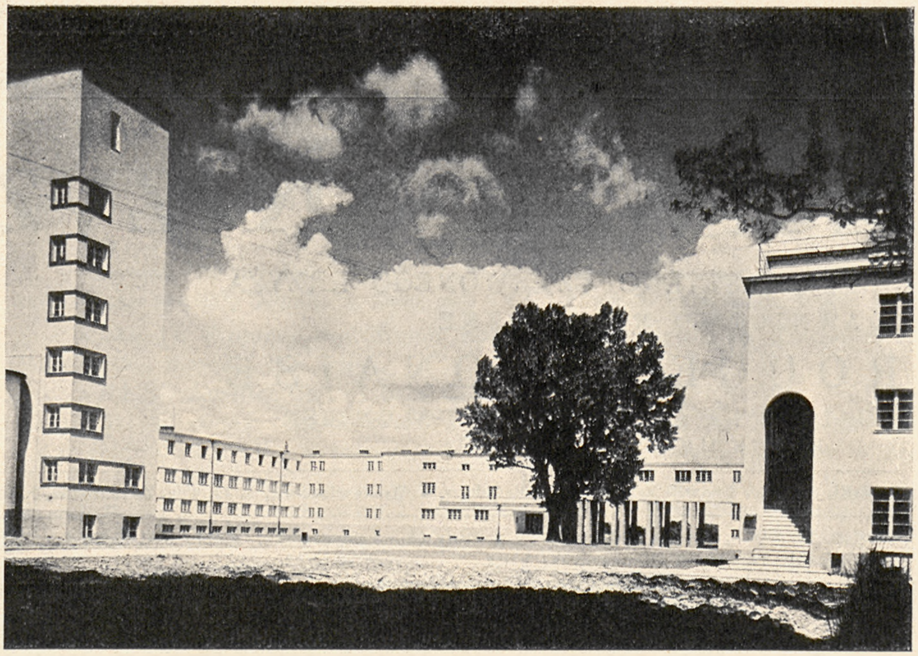
Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Smolna 6, telefon Nr. 235-29, czynna codziennie od godziny 10 — 2 popołudniu. Konto w P. K. O. Nr. 10.540.
Prenumerata roczna 10 zł., zagranicą 2 dol.

Centralny Instytut Wychowania Fizycznego

w rozwoju prac na polu przygotowania nauczycieli wychowania fizycznego

Wiek dwudziesty przyniósł ludzkości tak szybkie tempo zmian poglądów na istotę i potrzebę wychowania, jakiego nie notowała dotychczas historja. Szereg katastrof jak wojna światowa, rewolucja rosyjska i wszechświatowy kryzys ekonomiczny, wysunęły na porządek dzienny konieczność nietylko przeobrażeń natury ideologicznej w dziedzinie poglądów na istotę i formy życia społecznego, ale zmusiły również do rewizji dotychczasowych poglądów na rolę i zadania wychowania wobec zarysowujących się zmian w formach współżycia społecznego i państwowego i udziału w nich jednostki ludzkiej. Obok dobitnych argumentów, które wysunęły wypadki dziejowe do przeistoczeń poglądów na istotę i metody wychowania, przyczynił się również charakter wiedzy teoretycznej o człowieku, zwłaszcza w zakresie stosunku życia fizycznego do rozwoju władz duchowych. Z chwilą gdy ten związek pomiędzy ciałem a duszą, uwypuklony najnowszymi poglądami we współczesnej psychologji, wzięty został pod uwagę, zagadnienie wychowania mas, czy to na terenie szkoły, czy życia społecznego, czy też tendencyj wychowawczych państwa na innych odcinkach jego działalności — stało się jedną z najbardziej aktualnych spraw. Tem się tłomaczy rozpęd, jakiego nabrały w obecnej dobie prace nad wychowaniem fizycznem w całem świecie cywilizowanym, a zwłaszcza u nas, gdzie sprawa dbałości o stronę fizyczną obywateli wogóle, a młodzieży w szczególności, uległa zaniedbaniu głównie pod wpływem warunków życia politycznego w okresie rozbiorowym.

Podświadome wyczucie potrzeby skompensowania straconego w porównaniu do innych narodów czasu i instynktowne, uwarunkowane dążnością samozachowawczą, skierowanie uwagi mas na walory i potrzeby wychowania fizycznego w pierwszych latach odrodzenia naszej państwowości, wywołało niemal spontaniczny odruch ze strony młodzieży, zainteresowania której zwróciły się do sportu jako jedynej popularnej formy wychowania fizycznego. Ten spontaniczny odruch pociągnąć musiał za sobą konsekwencje niepożądane przez to, że nie mógł być odrazu opanowany przez czynniki regulujące, jak również dlatego, że w płaszczyźnie odpowiednich możliwości organizacyjnych wyczuwały się bardzo poważne braki. Nic więc dziwnego, że w tym okresie rozwoju wychowania fizycznego mas w Polsce spotykamy się z daleko nieraz idącemi zastrzeżeniami przeciwko wychowaniu sportowemu młodzieży i wątpliwościami, dotyczącemi roli wychowania fizycznego w całokształcie zagadnień wychowawczych. Wątpliwości te i zastrzeżenia ukazywały się niejednokrotnie na łamach prasy ogólnej i specjalnej, a jednak nie potrafiły zahamować rozwoju wypadków. Żywiołowy ruch należało ująć we właściwe formy organizacyjne i wyzyskać dla celów ogól-



Centralny Instytut Wychowania Fizycznego na Bielanach.

no - wychowawczych. Klasyczne twierdzenie „w zdrowem ciele zdrowy duch“, w świetle nowoczesnych poglądów naukowych i wysuwanych przez życie postulatów, nabrało swoistego znaczenia. Zasadnicza myśl wychowawcza, uznająca konieczność harmonji między rozwojem fizycznym i duchowym człowieka, znalazła stopniowo uznanie nietylko wśród wychowawców i organizatorów, ale i wśród szerokich kół społecznych Zaczęto sobie zdawać sprawę, że warunki życia współczesnego w wielkich środowiskach ludzkich wymagają korrektywy, któraby potrafiła przeciwstawić się obniżeniu zdrowotności, fizycznemu zdegenerowaniu młodzieży, skutkiem przemęczenia i wyczerpania jednostronną pracą, któraby przyczyniła się do podniesienia zdolności obronnych narodu i państwa przez podniesienie tężyzny fizycznej i duchowej obywateli. Doświadczenie państw, posiadających nieprzerwaną tradycję, zmusiło do szukania tej korrektywy w zwróceniu uwagi na wychowanie fizyczne tem bardziej, że naukowo została uzgodnioną w przeważnej ilości wypadków łączność pomiędzy rozwojem fizycznym człowieka z jednej, a intelektualnym i duchowym z drugiej strony. Uznanie tych postulatów, potrącających o zagadnienie odrodzenia narodowego, stworzyło sprzyjającą atmosferę dla poczynań organizacyjnych, które podjęło w pierwszym rzędzie Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego i Minsterstwo Spraw Wojskowych.

Pierwszym krokiem na polu organizacji wychowania fizycznego było wprowadzenie obowiązku wychowania fizycznego w szkole i wojsku. Realizacja powziętych w tej mierze planów wyłoniła na wstępie sprawę konieczności utworzenia kadr odpowiednio przygotowanych nauczycieli i instruktorów, brak których dawał się dotkliwie odczuwać. Dzięki energji władz państwowych i inicjatywie społecznej, pełnej ofiarności pracy nielicznych specjalistów, organizowane były liczne kursy dla przyszłych kierowników i instruktorów wychowania fizycznego w szkole i armji. Nie mogły one jednak zadośćuczynić potrzebom, tem bardziej, że racjonalne ujęcie sprawy wychowania fizycznego wymagało nie tyle specjalistów, znających techniczną stronę ćwiczeń cielesnych, ile wychowawców, posiadających gruntowne wiadomości nietylko natury technicznej, ale przedewszystkiem z zakresu wiedzy o człowieku i jego możliwościach rozwojowych, w czem najzupełniej słusznie dopatrywano się gwarancji racjonalnego rozwoju prac wychowawczych i zabezpieczenia przeciwko możliwym wypaczeniom zasadniczej myśli. Wyłoniło się nowe zagadnienie, polegające na objęciu wychowaniem fizycznem tych rzesz obywateli, których nie obejmuje ani szkoła ani wojsko. Zagadnienie to wymagało zkolei powołania do życia organu, którzyby objął całokształt spraw związanych z potrzebami wychowania fizycznego w Polsce.



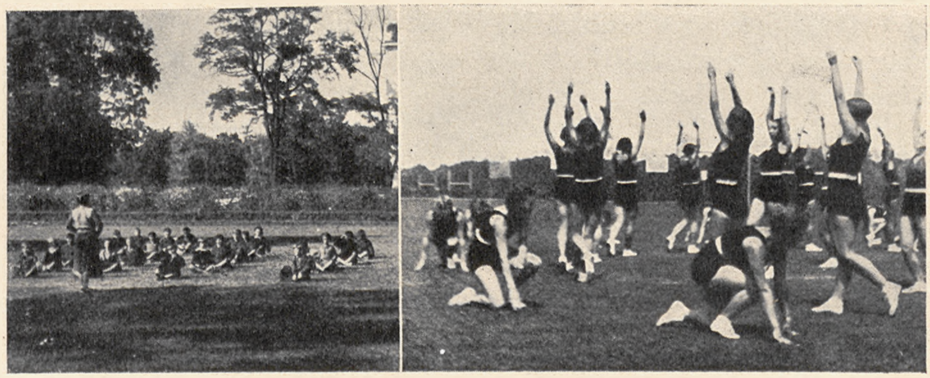
Już w roku 1919 powstaje przy uniwersytecie poznańskim pierwsza w Polsce, a trzecia w Europie katedra wychowania fizycznego, którą obejmuje Prof. Dr. Eugenjusz Piasecki. Dokoła tej katedry grupować się zaczyna osobne pełne studjum wychowania fizycznego o kursie trzyletnim, mające za zadanie kształcenie nauczycieli wychowania fizycznego dla szkół średnich i seminarjów nauczycielskich. Obok pełnego studjum, uprawniającego do uzyskania stopnia „magi-

stra wychowania fizycznego", powstaje również w Poznaniu studjum uproszczone także o trzyletnim kursie, które uprawnia frekwentanów tego studjum do składania egzaminu nauczycielskiego z wychowania fizycznego, jako przedmiotu dodatkowego przy innym przedmiocie głównym, magisterjat którego studenci otrzymują na odnośnym wydziale uniwersytetu.

W roku 1921 Minister Spraw Wojskowych tworzy Główną Wojskową Szkołę Gimnastyki i Sportów w Poznaniu, która w roku 1922 przekształca się na Centralną Wojskową Szkołę Gimnastyki i Sportów. Obok obu wymienionych szkół wychowania fizycznego we Lwowie, Krakowie i Warszawie istniały państwowe kursy wychowania fizycznego, przygotowujące nauczycieli i instruktorów dla szkół, armji i stowarzyszeń społecznych.

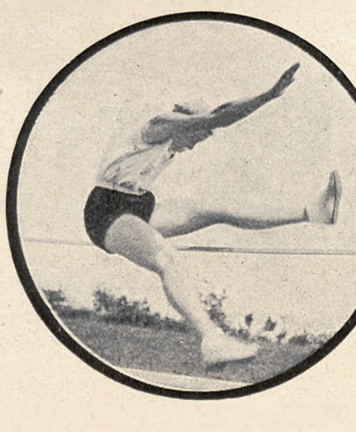
Ten ruch, zmierzający do wypełnienia dotkliwie odczuwającego się braku nauczycieli i instruktorów wychowania fizycznego, w okresie od roku 1927 — 1929 przyjął formy bardziej planowe i mniej gorączkowe, dzięki temu, że w roku 1927 utworzony został Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, w którym ześrodkowały się wszystkie prace organizacyjne, dotyczące wychowania fizycznego.

Państwowe kursy w. f. w Krakowie przekształcają się w roku 1927 w studjum wychowania fizycznego na wzór poznańskiego, a równocześnie powstaje myśl utworzenia uczelni wychowania fizycznego o poziomie wyższym, mającej za zadanie kształcenie i praktyczne przygotowanie nauczycieli i instruktorów dla szkół, armji, stowarzyszeń społecznych, urzędów i instytucyj państwowych i społecznych. Myśl ta rozwinięta i opracowana przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego stanowiła jeden z etapów zamierzeń Marszałka Józefa Piłsudskiego na polu wychowania fizycznego szerokich mas w Polsce, ujawniła się w utworzeniu Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego w Warszawie na Bielanach. C.I.W.F. stał się więc końcowym wyrazem ewolucji poczynań organizacyjnych stolicy kraju w zakresie kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego. Ewolucja ta przeszła poprzednio stadjum państwowych kursów i Państwowego Instytutu Wychowania Fizycznego, który po przeniesieniu Centralnej Szkoły Wojskowej Gimnastyki i Sportów z Poznania do Warszawy, zlał się z nią i otrzymał nazwę Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego.



Cwiczenia na świeżem powietrzu.

Dyrektywa Marszałka Józefa Piłsudskiego znalazła liczny zastęp energicznych wykonawców z pułkownikiem dyplomowanym Juljuszem Ulrychem, dyrektorem Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego i generałem Dr. Stanisławem Rouppertem — Wiceprzewodniczącym Rady Naukowej Wychowania Fizycznego na czele. Rok 1928 stanowi datę założenia kamienia węgielnego C.I.W.F., a rok 1929 zastaje już zorganizowany zespół nauczycielski i słuchaczy pod kierownictwem pierwszego dyrektora pułkownika Dr. Władysława Osmólskiego przy normalnej pracy w nowych, nie wszędzie co prawda jeszcze wykończonych, murach C. I. W. F.



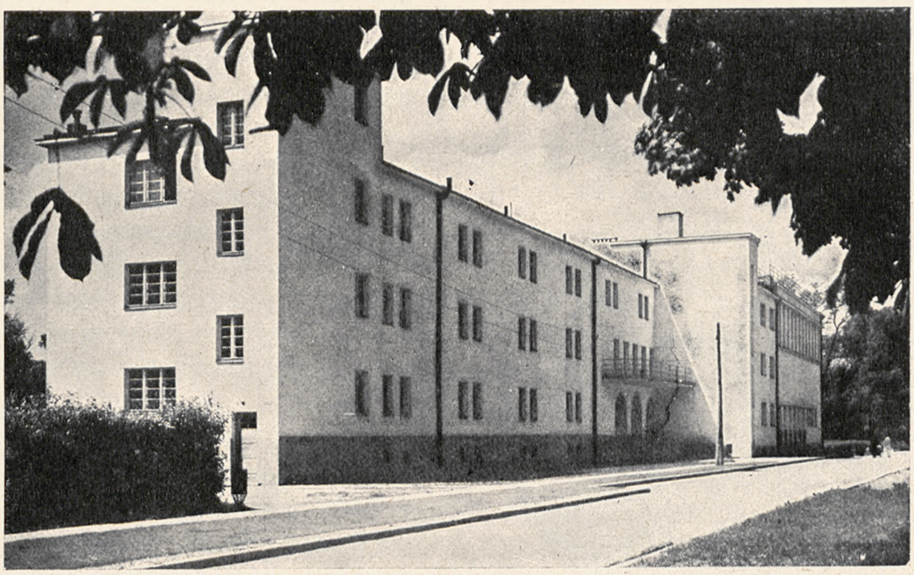
Od tej chwili rozpoczyna się wewnętrzna konsolidacja C. I. W. F. jako uczelni, a z każdym rokiem popularność jej wzrasta, nietylko wśród szerokich kół społeczeństwa polskiego, ale i daleko poza granicami Polski. Dziś już chyba żadna wycieczka do Polski nie ominie sposobności poznania C.I.W.F., w którym widzi słusznie wyraz prężności duchowej Polaków w ciężkim okresie odbudowy naszej państwowości.

Centralny Instytut Wychowania Fizycznego w myśl postawionych mu zadań kształci na studjum dwuletniem wszechstronnie do potrzeb państwowych przystosowanych nauczycieli i nau-

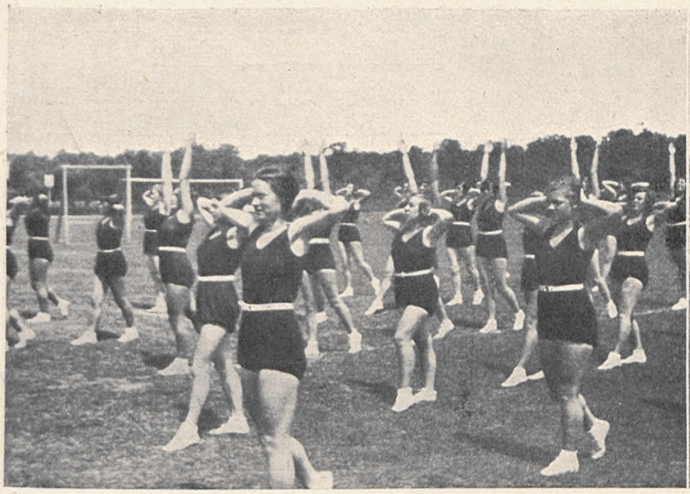
czycielki wychowania fizycznego, uwzględniając na pierwszym planie potrzeby szkoły średniej. Pozatem na specjalnych kursach wojskowych C.I.W.F. przygotowuje dla armji kierowników i instruktorów w. f. oraz instruktorów szermierki i boksu. W miarę wyłaniających się potrzeb Ministerstwa Spraw Wojskowych, Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego i Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego prowadzone są w C.I.W.F. krótsze lub dłuższe kursy dokształcające, instruktorskie i informacyjne.

Obok tej wysoce różnorodnej pracy dydaktycznej zadaniem C.I.W.F. jest dokonywanie badań i opracowywanie materjałów naukowych dla celów zarówno teoretycznych, jak i praktycznych. Jako instytucja państwowa, kszałcąca kierowników młodzieży i szerokich ugrupowań społecznych, ma C. I. W. F. obowiązek położenia nacisku na stronę wychowawczą swych słuchaczy. Tak więc nauczanie, wychowanie i praca badawcza stanowią zasadnicze cele Instytutu i tworzą racjonalne podstawy jego istnienia.

Wielorakim celom Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego muszą z konieczności odpowiadać środki, przeznaczone do ich realizacji. Społeczeństwo polskie, wśród którego C.I.W.F., jako zakład poświęcony sprawom wychowania fizycznego, jest w należytej mierze popularny nie zawsze zdaje sobie sprawę z tego, że jest to instytucja poświęcona nie kształceniu sportowców, lecz wychowawców i kierowników wychowania fizycznego młodzieży szerokich rzesz obywateli Polski. Ten częsty brak zrozumienia istotnych celów C.I.W.F. powoduje to, że niejednokrotnie słyszeć się dają pytania dla czego powzięto tak szeroko zakrojony plan budowy i dlaczego C.I.W.F. zajmuje tak duże terytorjum. Odpowiedź na to dałaby się sprowadzić do krótkiego zdania: tak plan jak i terytorjum C.I.W.F. odpowiada tylko celom Instytutu. Sprawa bowiem wychowania fizycznego mas dla Polski stanowi część kakapitalnego zagadnienia odrodzenia narodowego, łączy się ona z kwestją uzdrowienia tego biologicznego podłoża, które stanowić może i powinno zdrową podstawę do rozwoju, tężyzny duchowej i dorobku intelektualnego. Zdegenerowany fizycznie naród wytworzyć może tylko zdegenerowaną kulturę. Wielkie mocarstwa współczesne świadome tej zasady poświęciły przeto wiele uwagi, czyniły i czynią wielkie wysiłki, zmierzające do podniesienia tężyzny i sprawności fizycznej swych obywateli, przykłady tego daje nam Anglja, Stany Zjednoczone, Francja, Włochy i Niemcy. Polska, która doszła do głosu wśród wielkich narodów Europy ma więcej niż inne do odrobienia i zrobienia w dziedzinie współpracy kulturalnej z wielkimi narodami świata. Polska posiada uzasadnione jej tradycją i realnemi możliwościami ambicje. By zrealizować swe ambicje i zadania musimy pracować z wytężeniem i planowo. Kulturę naszą musimy oprzeć na zdrowem podłożu biologicznem, do jego stworzenia potrzeba nam ludzi tęgich, rozumiejących swe zadania i do tych zadań przygotowanych. Pracy fizyczno-wychowawczej nie da się zamknąć w mrocznych gabinetach, ciasnych salach ćwiczeń, dusznych podwórkach i stadjonach sportowych. Warunkiem niezbędnym do skutecznego oddziaływania na fizyczny rozwój młodzieży jest powietrze, słońce, przestrzeń i konieczne minimum higjeny. Dla realizacji metod wychowania fizycznego, zmierzających do wielkich celów nie wystarcza ich techniczna znajomość. Nauczyciel i kierownik w. f. musi posiadać pozatem świadomość znaczenia swej pracy i szerokie horyzonty myślowe, pozwalające na krytyczną ocenę tła i metody swej pracy. Dla wytworzenia tych walorów w przyszłym kierowniku młodzieży i przodowniku szerokich mas społeczeństwa potrzeba odpowiednich środków w postaci gabinetów naukowych, sal wykłado-



Dom mieszkalny dla studentek.



Ćwiczenia gimnastyczne.



Studenci C. I. W. F. wykonywują tańce ludowe.

wych i sal ćwiczeń, boisk i terenów nieprzystosowanych, które musi on nauczyć się wyzyskiwać dla swoich celów. Te wszystkie środki dane więc zostały w zupełności Centralnemu Instytutowi Wychowania Fizycznego. Jako jedna z najnowszych instytucyj tego rodzaju w Europie musiał C. I. W. F. z konieczności, jak nasza Gdynia, w zakresie techniki urządzeń wyprzedzić inne tego rodzaju uczelnie i dlatego na pierwszy rzut oka laika wydaje się on niezrozumiałym luksusem, a w oczach ludzi rozumiejących powagę zadań wychowania fizycznego, stanowi Instytut jeszcze jeden dowód żywotności narodu polskiego, jego zdolności organizacyjnych i jego tendencyj kulturalnych i państwowych.

W chwili obecnej na kursie dwuletnim, studjum rocznym i kursach krótkich C. I. W. F. kształci przeciętnie 270 przyszłych nauczycieli, z czego na studjum dwuletnie kształcące nauczycieli dla szkół średnich i powszechnych przypada 170, w tem 90 kobiet. Dla tej rzeszy studjujących posiada Instytut poza pracowniami, salami ćwiczeń, salami zajęć i wykładowemi, halę krytą do ćwiczeń w czasie niepogody, boiska urządzone, półzorganizowane i niezorganizowane, również pensjonaty z niezbędnemi w życiu gromadnem urządzeniami: świetlicą, czytelnią i urządzeniami higjenicznemi. Zajmując 67 ha przestrzeni graniczącej z laskiem bielańskim i posiadając do swej dyspozycji urozmaicony teren częściowo zalesiony, Instytut zużytkowuje swe przestrzenie i urządzenia nietylko dla celów własnych, ale też przyciąga zwłaszcza w dnie świąteczne liczne rzesze obywateli Warszawy, szukających tu odpoczynku, a zwłaszcza młodzieży, która czerpie tu zachętę do pracy nad wzmocnieniem swych sił fizycznych i woli czynu.



Gry ruchowe.

Okoliczne szkoły przysyłają do Instytutu swą dziatwę na lekcje gimnastyki, gier i zabaw, która prowadzona przez słuchaczy Instytutu, znajduje tu warunki swego rozwoju fizycznego, a przez umożliwienie samodzielnej pracy słuchaczom C. I. W. F. pod kierownictwem instruktorów, współpracuje z Instytutem w wykształceniu przyszłych nauczycieli w. f. Stowarzyszenie wychowanków Instytutu, pragnąc umożliwić szersze wykorzystanie jego warunków przez szerokie koła społeczeństwa, za minimalną opłatą, prowadzi zespoły gimnastyczne, sportowe, gier i t. p., wypełniając w ten sposób swój obowiązek społeczny. Zespoły te prowadzone fachowo gwarantują racjonalny kierunek pracy, udostępniając dziatwie, młodzieży, przemęczonym pracą umysłową urzędnikom i wyczerpanym życiem wielkiego miasta rzeszom nietylko racjonalny wypoczynek, ale i odnowę fizyczną i duchową w idealnych warunkach powietrza, oświetlenia i higjenicznych. Z tych możliwości winna by szeroko skorzystać Warszawa, zapobiegłoby to niejednokrotnie rujnowaniu zdrowia warunkami pracy i szkodliwemi skutkami życia wielkomiejskiego.

Realizując w ten sposób cele dydaktyczne, wychowawcze, naukowe i społeczne wychowania fizycznego Centralny Instytut Wychowania Fizycz. ze względu na myśl przewodnią jego organizacji i plan konstrukcyjny, stanowi zarazem dorobek naszej kultury w epoce odrodzenia państwowości polskiej.

Państwo a wychowanie fizyczne

(POLSKA i Z. S. S. R.)

Jednem z najważniejszych zadań państwa wobec narodu i poszczególnych jednostek jest obowiązek wszechstronnego wychowania swych obywateli.

W ramach całokształtu zadań wychowawczych niepoślednie miejsce należy się sportom i wogóle wszelkim ćwiczeniom cielesnym.

Prof. Eugenjusz Piasecki w dziele swym „Zarys teorji wychowania fizycznego“ (Lwów 1931) podkreśla wyraźnie wartości wychowawcze ćwiczeń fizycznych, twierdzi, że wyrabiają one sprawność i dzielność ogólną, hartują wolę i wyrabiają odwagę, zwiększają szybkość reakcji a więc uczą błyskawicznie decydować się i reagować w trudnych okolicznościach. Uczą zaradności, wyrabiają zarówno ślepą jak i rozumowaną karność, a także umiejętność przewodzenia i kierowania.

Wszystkie wymienione wyżej właściwości charakteru potrzebne są każdemu obywatelowi państwa w zwykłych warunkach życiowych, stają się zaś konieczne dla biorących udział w wojnie.

Podkreśliwszy wartości wychowawcze ćwiczeń cielesnych, przechodzimy do ich walorów zdrowotnych.

Dobroczynne działanie powietrza, słońca, wody oraz racjonalnego żywienia wszystkim jest dobrze znane, — lecz nie każdy zdaje sobie sprawę z ważności prostego czynnika wychowania fizycznego — pracy mięśniowej. Są nawet autorzy jak Lindbard i Abramson, którzy odnoszą się sceptycznie do jej walorów zdrowotnych.

Jednak prace fizjologów, teoretyków wychowania fizycznego przeprowadzane zwł. w Niemczech wykazują korzystne działanie pracy mięśniowej pod postacią racjonalnych ćwiczeń cielesnych na zdrowie.

Dla państwa nie może być rzeczą obojętną zdrowie obywateli, warunkujące nietylko obronę kraju, ale i spadek śmiertelności i przedłużenie życia czynnego, oraz zwiększenie wytwórczości ekonomicznej.

Celem spopularyzowania idei wychowania fizycznego Polska wprowadziła w roku 1930 (27-go czerwca) Państwową Odznakę Sportową dla swych obywateli obojga płci. „Celem państwowej odznaki sportowej — jak mówi jej regulamin — jest podniesienie sprawności fizycznej najszerszych warstw społeczeństwa oraz podtrzymanie tej sprawności przez najdłuższy okres życia“.

Inne cele postawiły sobie Sowiety, wprowadzając 31 marca 1931 swą odznakę G. T. O. („gotow k trudu i oboronie“) — bądź gotów do pracy i obrony, — jej zadaniem jest „wciągnąć wszystkich miłośników sportu i fizkultury do pracy nad socjalistyczną rozbudową Sowietów, a wszystkich oddanych szturmowych robotników i wykonawców planu pięcioletniego zainteresować kulturą fizyczną, sportem i przysposobieniem wojskowem“.

Pobudką do wprowadzenia G. T. O. stał się list Stalina z 1928 r. w którym zwraca on uwagę na fakt, że wartościowi członkowie partji przedwcześnie się starzeją i umierają, kadry wartościowych pracowników maleją, a państwo na tem traci.

Chcąc odpowiedzieć na pytanie czem jest dla państwa P. O. S. (państwowa odznaka sportowa w Polsce) i G. T. O. (w Sowietach), musimy przedewszystkiem porównać zasady tych odznak i sposób ich przeprowadzenia.

Już z przytoczonych wyżej słów widzimy, że celem P. O. S. jest zachęcić obywateli do uprawiania wybranych dowolnie, lecz różnorodnych gałęzi sportu, utrzymywanie sprawności i zdrowia.

Celem G. T. O. — przedewszystkiem jest obrona kraju, wychowanie obywateli na żołnierzy, oraz podniesienie wydajności codziennej pracy.

Stosownie do różnych celów, jakie stawia sobie P. O. S. i G. T. O. inne są ich wymagania.

W skład prób P. O. S. wchodzą tylko ściśle sportowe próby jak gimnastyka, pływanie, biegi, rzuty, skoki, gry itp.

Natomiast próba G. T. O. składa się z dwuch części:

1) egzaminu teoretycznego, składanego przed lekarzem i instruktorem, należy tu wykazać się znajomością zasad organizacji ruchu kultury fizycznej, niektórych wiadomości wojskowych, oraz zasad samokontroli kultury fizycznej;

2) część praktyczna składa się z prób ściśle sportowych jak biegi, skoki, pływanie, wioślarstwo (przytem dwa ostatnie sporty obowiązują wszystkich stających do prób) oraz wojskowych—jak rzut granatem, marsz 1 km. w masce gazowej, pływanie z ręką nad wodą, oraz przenoszenie amunicji.

Gdy w skład prób P.O.S. wchodzi tylko strzelanie i rzut granatem, jako próba częściowo sportowa, częściowo wojskowa, przyczem tylko strzelanie jest obo-

wiązujące i to tylko dla mężczyzn, G. T. O. wymaga umiejętności ściśle wojskowych, obowiązujących i pierwszorzędnej dla ludności wagi.

Taka np. umiejętność obchodzenia się z maską gazową, maszerowania w niej jest czynnikiem wielkiego znaczenia, z którym musimy się bardzo liczyć.

Zarówno P. O. S. jak G. T. O. jest dostępna i dla mężczyzn i dla kobiet, gdy jednak próby P. O. S. dla kobiet i mężczyzn różnią się znacznie, próby G. T. O. są jednakowe dla kobiet i mężczyzn, zmienia się tylko kilometraż i czas. Jedyną próbą, która nie jest od kobiet wymagana jest czterokrotne przeniesienie 32 kg. skrzynki z amunicją na odległość 50 m.

Ważnym czynnikiem jest fakt, że ci, którzy już zdobyli G. T. O. obowiązani są zagitować lub przygotować do G. T. O. dwie wartościowe dla państwa jednostki. Niespełnienie tego warunku jest powodem odebrania odznaki, nasz P. O. S. takiej klauzuli nie zawiera.

Kto może zdobyć odznakę sportową?

W Polsce każdy nieposzlakowany obywatel państwa polskiego, a w Sowietach — tylko „udarnik" tzn. szturmowiec, wybitny pracownik w swym zawodzie.

Tak zwani „liszeńcy" tzn. ludzie pochodzenia nieproletarjackiego G. T. O. zdobywać nie mogą.

I tu właśnie napotykamy na ogromną różnicę P. O. S. i G. T. O.

Nasza odznaka ma zapewnić zdrowie i harmonijny rozwój ciała całemu społeczeństwu, G. T. O. na razie tylko 4 miljonom szturmowców, elity społeczeństwa (pozostałe masy mają odgrywać tylko rolę królików doświadczalnych). Dopiero druga piatiletka ma objąć masy, wciągnąć je do pracy nad kulturą fizyczną.

W Polsce zdobywanie odznaki jest uzależnione od dobrej woli obywatela, w Sowietach — obowiązujące dla wielu grup i stowarzyszeń zwł. sportowych, turystycznych i przysposobienia wojskowego.

P. O. S. mogą zdobywać mężczyźni od 15, kobiety od 17 roku życia przyczem mężczyźni są podzieleni na 7 kategoryj wiekowych, kobiety na 6 (ostatnia kategorja i u mężczyzn i u kobiet zaczyna się od 51 lat).



Przyszły członek G. T. O.

G. T. O. zdobywają mężczyźni od 18, kobiety od 17 lat podzieleni na 3 kategorje, przyczem ostatnia zaczyna się dla mężczyzn od 35 lat, dla kobiet od 32 lat.

I tu również wychodzi na jaw ogromna różnica traktowania prób w obu krajach. Jeżeli Polsce idzie o utrzymanie zdrowia i sprawności obywateli „przez najdłuższy okres życia", to Sowietom—tylko o najcięższej pracującą i najbardziej bojowo wartościową część społeczeństwa (o utrzymywanie pewnego poziomu sprawności nie dba się zupełnie).

Inną różnicą, która rzuca się w oczy, jest dążenie do wszechstronności i harmonijności P. O. S. a brak tych cech w G. T. O.

P. O. S. składa się z bardzo wielu różnorodnych prób, z których każdy może sobie dowolnie wybrać sześć G. T. O. nakazuje pewne, próby i nie zostawia wolnej woli w wyborze.

P. O. S. dąży do wyćwiczenia wszechstronnego. Skoki np. muszą być robione z odbicia każdą nogą kolejno, rzuty — prawą i lewą ręką, G. T. O. zwraca uwagę tylko na ogólny wynik — rzuty są jednoręczne, skoki z jednej nogi.

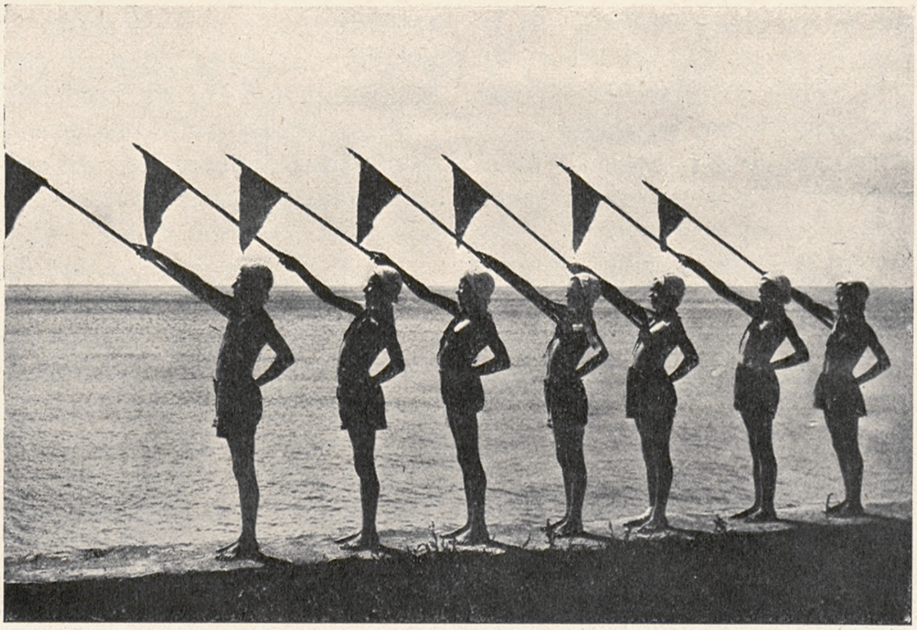
Co więc cechuje przedewszystkiem Państwową Odznakę Sportową polską — zerwanie z rekordomanją, nie wolno bowiem szeregować przy próbach zawodników według zdobytych miejsc, dążenie do wszechstronności przez ustanowienie wymagań dostępnych dla każdego, dbałość o stałość wyćwiczenia, gdyż próby trzeba co 2 lata powtarzać, dla utrzymania poziomu przez dłuższy okres czasu.

Na miejsce emulacji jednostkowej wysuwa P. O. S. emulację zbiorową, szkół, stowarzyszeń, pułków itp.

P. O. S. nie stawia sobie bezpośrednich zadań bojowych, ani życiowych, związanych z pracą.

Natomiast G. T. O. stawia bliskie, bezpośrednie cele, ma powiązać sport i wychowanie fizyczne z życiem, z pracą i obroną kraju, ma stworzyć dobrych żołnierzy oraz dobrych pracowników.

Rekordowiec w sporcie musi rekordowo pracować, oto zasada stawiana przez Sowiety i musimy przyznać stawiana słusznie, kto nie jest dobrym pracownikiem w swoim zawodzie, ten jako świetny nawet sportowiec, może mieć



Młodzież sowiecka w obozie sanatoryjnym „Artek" na Krymie.

dla państwa wartość tylko propagandową ale nie gospodarczą.

I tu przechodzimy do ważnej kwestji propagandy — współzawodnictwo. Sport polski usiłuje pociągnąć masy, działając na nie rekordami, nazwiskami, inaczej w Sowietach, tam, gdy były wnioski o wprowadzenie zawodów indywidualnych a nie zespołowych towarzysz Antipow, dyktator fizkultury powiedział: „Jesteśmy za biedni, aby mieć pojedyńczych rekordzistów: pokazywać ich za pieniądze tzn. utrzymywać na koszt państwa, a nie mieć z nich żadnego pożytku dla piatiletki, pracy i państwa".

To też stosownie do celu, jaki sobie stawiają kierownicy wychowania fizycznego w Sowietach niema sportu w naszem zrozumieniu, a jest tylko wychowanie fizyczne mas, niema współzawodnictwa indywidualnego, tylko kolektywy mogą i muszą współzawodniczyć.

A współzawodnictwo to ciekawe jest z tego względu, że odbywa się nietylko na polu sportowym ale i zawodowym.

Corocznie odbywają się „konkursy - smotry", podczas których wszystkie kolektywy walczą o tytuł dobrych i najlepszych, rywalizując w sporcie i pracy na terenie przemysłu, który reprezentują.

Najlepsze wyniki bywają ogłaszane, ale nazwisko rekordzisty nie jest wymieniane, lecz tylko nazwa kolektywu, lub o ile tenże kolektyw ma również rekord i w dziedzinie pracy — sam rekord sportowy nie wystarcza.

Punkty za pracę i wyniki sportowe są liczone łącznie.

Bardzo ciekawą i godną naśladowania inowacją są sowieckie „fizkultminutki", są to krótkie odpoczynki w pracy, podczas których odbywają się specjalne wykłady lekarzy z dziedziny higjeny i kultury fizycznej oraz specjalna gimnastyka „zawodowa" — to znaczy zastosowana do rodzaju pracy, a więc inna dla pracujących ciężko rękoma, inna dla będących ciągle w ruchu itd.

Gimnastyka ta przez zmianę rodzaju ruchu ma dać pożądany odpoczynek, przysporzyć zdrowia i sił do dalszej pracy.

Należy zaznaczyć, że obowiązkowo każda fabryka musi posiadać lekarza, pod którego kierunkiem prowadzi się całą pracę sportową, nierzadko również instruktora sportowego. Boisko muszą sobie robotnicy sami wybudować.

Oprócz pracy na terenie fabryk prowadzona jest w Sowietach pod kierunkiem specjalnych instruktorów praca sportowa w t. zw. bazach letnich i zimowych, otwartych przez cały dzień dla mężczyzn i kobiet. Odpowiadają one mniej więcej naszym ośrodkom wychowania fizycznego, są tylko, jak podaje prasa sowiecka — liczniej uczęszczane. Zaznaczam, że szczególną wagę przywiązuje się w Sowietach do wychowania fizycznego kobiet, które, jak pisze Stalin są podwójnie cennym dla państwa elementem, bo nietylko są obywatelkami kraju, ale rodzą dla niego nowych pracowników.

Na zakończenie należy dodać, że Sowiety mają co do wychowania fizycznego gigantyczne plany i trzeba przyznać mają pewną podstawę czynienia ich, oto G. T. O. w ciągu zaledwie 2 lat zostało zdobyte przez 2 miljony 200 tysięcy osób, gdy nasz P. O. S. w ciągu 3 lat zdobyło około 200 tys. ludzi zaledwie.

Zdając sobie sprawę z ważności wychowania fizycznego dla jednostki i państwa, musimy Państwową Odznakę Sportową jaknajliczniej zdobywać i jaknajszerzej propagować.

Na podstawie odczytu wygłoszonego przez dr. Z. Zabawską-Domosławską.

Konferencja Czerwonych Krzyży Europy Środkowej i „Rozjem" Czerwonego Krzyża

Dnia 12 kwietnia r. b. rozpoczyna się w Pradze Czeskiej Konferencja Czerwonych Krzyży Europy Środkowej, zwołana przez Ligę Czerw. Krzyży. Po skończonej Konferencji nastąpi w Wielką Sobotę ogłoszenie „Rozejmu Czerwonego Krzyża", obchodzonego bardzo uroczyście w Pradze i w całej Czechosłowacji. W Konferencji wezmą udział przedstawiciele Międzynarodowego Komitetu i Ligi Czerw. Krzyży, oraz Narodowych Czerw. Krzyży Austrji, Belgji ,Italji, Polski, Niemiec, Łotwy, Litwy, Węgier.

Z ramienia Polskiego Czerwonego Krzyża udaje się na Zjazd w Pradze specjalna delegacja w osobach: Prezesa Komitetu Głównego hr. Henryka Potockiego, Przewodniczącej Korpusu Sióstr hr. Marji Tarnowskiej i Naczelnego Dyrektora PCK. dr. Bohdana Zaklińskiego.

Obrady Konferencji będą szczególnie dotyczyły spraw, związanych z organizacją miejscowych Oddziałów i z pielęgniarstwem. Porządek dzienny przewiduje dyskusje nad organizacją i działalnością Oddziałów miejscowych, nad tem w jaki sposób mogą one zyskiwać przychylność i poparcie społeczeństwa i jakie są działalności Czerwonego Krzyża, wzbudzające największe zainteresowanie i zrozumienie. Ma być również poruszona sprawa werbowania członków i będą omawiane zagadnienia jak powierzyć każdemu członkowi Czerwonego Krzyża rolę czynną, i w jaki sposób przygotowywać oddziały miejscowe do akcji ratowniczej na wypadek klęski.

Co zaś dotyczy pielęgniarstwa, występuje na pierwsze miejsce zagadnienie odpowiedzialności ponoszonej przez Czerw. Krzyż w dziedzinie pielęgniarstwa. Będą rozważane warunki pracy pielęgniarek, działalność pielęgniarek - wizytatorek w ośrodkach wiejskich, szkolenie sióstr pogotowia sanitarnego.



Alicja Masarykowa
Prezes Czerwonego Krzyża
inicjatorka „Rozejmu".

Bogaty i bardzo rzeczowo ujęty program prac Konferencji pozwala wnioskować, iż odda ona prawdziwe usługi i da cenne wskazówki w dziedzinie pracy Czerwonokrzyskiej. Zakończenie Konferencji odbędzie się dn. 13 kwietnia po południu. Dzień 14 kwietnia ma być poświęcony zwiedzaniu Pragi.

Dn. 15 kwietnia nastąpi w rannych godzinach ogłoszenie „Rozejmu Czerwonego Krzyża" w gmachu Parlamentu przez Prezesa Izby, w obecności Prezydenta Rzeczypospolitej, władz państwowych, ciała dyplomatycznego i licznych zaproszonych gości.

Podawaliśmy już kilkakrotnie w naszem piśmie szczegóły o odbywającym się co roku w Pradze Czeskiej „Rozejmie Czerwonego Krzyża"[1]). Tym razem przypominamy tylko, że chwila ogłoszenia czyni bardzo podniosłe wrażenie. Prezes Izby Poselskiej powstaje i wygłasza następujące słowa:

„Rozejm Czerwonego Krzyża się rozpoczyna
Rozejm Czerwonego Krzyża będzie utrzymany".

„Rozejm" odbywa się co roku pod innem hasłem mającem zawsze na celu poruszenie w społeczeństwie jakiejś wielkiej myśli twórczej związanej z życiem codziennem i dotyczącej wszystkie warstwy społeczeństwa. Należy zaznaczyć, że hasło „Rozejmu" spotyka się zawsze z gorącem poparciem Rządu, przywódców stronnictw politycznych, przedstawicieli różnych wyznań i prasy.

Wtym odruchu, powtarzającym się na wiosnę każdego roku, Czechosłowacki Czerw. Krzyż, a łącznie z nim cały naród, wyraża swe dążenie do pracy pokojowej i twórczej i do osiągnięcia większego szczęścia indywidualnego i zbiorowego.

W roku bieżącym „Rozejm Czerwonego Krzyża" odbędzie się pod hasłem „Czystość wszędzie".

W roku zeszłym obrano, jako hasło: „Wdzięczność starcom", dwa lata temu: „Dobro dzieci przedewszystkiem".

Hasło roku zeszłego „Wdzięczność starcom" znalazło głęboki oddźwięk w całej ludności Czechosłowacji. Przeszło 700 artykułów pojawiło się w prasie na ten wdzięczny temat tak zrozumiały dla wszystkich. Konkretne cele rzuconego hasła były następujące:

[1]) Styczeń 1929. Listopad 1931.

przypomnieć każdemu obowiązki względem wiekowych rodziców,

wzmożyć akcję pomocy prowadzoną w okręgach i miejscowych oddziałach Czerwonego Krzyża względem osób wiekowych, pozbawionych środków materjalnych,

zainteresować młodzież losem starców,

wpłynąć na władze rządowe, by ulepszyły schroniska dla starców,

przyśpieszyć uchwalenie nowego prawa, mającego na celu roztaczanie opieki nad starcami.

Czerwony Krzyż Młodzieży, biorący zawsze bardzo czynny udział w uroczystości „Rozejmu", zorganizował w roku zeszłym rozmaite obchody i imprezy dla uczczenia starców. Dzieci śpiewały pieśni i deklamowały wiersze w których była mowa o uczuciach czci i wdzięczności względem osób starszych i ofiarowały dary i zebrane przez siebie pieniądze ubogim i pozbawionym opieki staruszkom.



„Wdzięczność starcom".
Z wydawn. Czechosłowackiego C. K.

Na jednem z przedmieść Pragi dzieci same zorganizowały obiad, na który zaprosiły 50 starców.

Inne Koło Czerwonokrzyskie w Pradze postanowiło napisać listy dziękczynne do szeregu osób wiekowych, które się najlepiej zasłużyły Ojczyźnie. Myśl ta została wykonana, dzieci wysłały listy do Prezydenta Massaryka, do kompozytora Foerstera, do autora Józefa Kozisek i do wielu innych.

Główna idea „Rozejmu", polegająca na dobrowolnem przestrzeganiu raz w roku trzydniowej przerwy wszelkich waśni i walk partyjnych oraz wszelkiej niezgody nietylko w dziedzinie politycznej, ale nawet natury prywatnej, spotyka się z coraz większem uznaniem. Jest to jaskrawy objaw ducha zgody, który z inicjatywy Czerw. Krzyża unosi się nad całym krajem. Wytwarza się siłą rzeczy nastrój zbiorowej współpracy, wykluczający wszelkie wyodrębnienia klasowe, religijne i polityczne. Prasa solidaryzuje się z całym narodem i już na kilka tygodni przed ogłoszeniem „Rozejmu" umieszcza odpowiednie artykuły na temat obranego hasła.

Z. W.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ PRZY PRACY

Zakończenie kursu z ratownictwa i obrony przeciwgazowej.

Dnia 31 marca odbyło się w obecności przedstawicieli władz i Zarządu Głównego PCK. uroczyste zakończenia IX 4-tygodniowego kursu z ratownictwa i obrony przeciwgazowej dla kandydatów na instruktorów głównych drużyn ratowniczych Polskiego Czerwonego Krzyża. Kurs ukończyło z wynikiem pomyślnym 35 osób. W poprzedniem numerze naszego pisma podaliśmy szczegółowe omówienie charakteru tego kursu, obecnie nadmieniamy tylko, że kandydaci, zgłoszeni przez Okręgi odpowiedzieli naogół warunkom, czego dowodem służy pomyślny wynik egzaminów.

Po egzaminach odbyło się przyjęcie w Kasynie Oficerskiem, a następnie wspólna fotografja.

W uroczystościach powyższych z ramienia władz wojskowych brali udział Delegat Rządu dla spraw PCK. płk. dr. Rudzki i major dr. Radziszewski (MSWojsk.) oraz z ramienia Zarządu Gł. Naczelny Dyrektor PCK. dr. Zakliński i Szef Wydziału Sanitarnego doc. dr. L. Zembrzuski.

Walne Zgromadzenie Okręgu Lubelskiego PCK.

Dyrektor Naczelny PCK. dr. B. Zakliński wyjechał do Lublina na Walne Zgromadzenie Okręgu, na które przybyli przedstawiciele wszystkich Oddziałów, za wyjątkiem Oddziału w Puławach. Przewodniczył zebraniu dr. Cybulski, Prezes Oddziału PCK. w Tomaszowie Lub. Pomimo kryzysu przybyło w roku sprawozdawczym Okręgowi Lubelskiemu dwa tysiące nowych członków, przeważnie wojskowych. Pracą Czerwonego Krzyża interesują się wszystkie sfery społeczeństwa, duchowieństwo, wojsko, nauczycielstwo itd. Praca prowadzona jest rzeczowo i poważnie i umiejętnie ujęta obejmuje liczne rozgałęzienia działalności Czerwonokrzyskiej.

Należy podkreślić wybitną sprawność działu sanitarnego, został zorganizowany próbny alarm sióstr pogotowia sanitarnego, który dał jak najlepsze wyniki. Siostry pogotowia sanitarnego otrzy-

mały o 6-tej wieczorem zawiadomienie, celem stawienia się nazajutrz o godz. 6-tej rano. Na ogólną ilość 116 sióstr, stawiło się 94. Kursa sióstr pog. san. cieszą się dużem powodzeniem, uczęszcza na nie obecnie wiele studentek.

Akademickie Koło Czerwonego Krzyża w Lublinie rozwija się bardzo pomyślnie i zjednywa sobie coraz większą ilość członków.

Oddział Lubelski prowadzi akcję oświatową w szpitalu wojskowym i rozporządza bibljoteką o 636 książkach.

Należy podkreślić wydajną pracę niektórych Oddziałów:

Biłgoraj prowadzi ośrodki zdrowia, stacje opieki, szkoli liczne drużyny.

Kraśnik — Oddział przeznaczył 500 zł. na dożywianie dzieci bezrobotnych.

Krasnystaw interesuje się pogotowiem drogowem; zorganizował kurs sióstr pogotowia sanit., na który zapisało się wiele okolicznych wieśniaczek, jedna z nich przychodziła codziennie na kurs z odległości 5 klm. i kurs dobrze ukończyła.

Puławy — Oddział zorganizował przy kursach dla gospodyń wiejskich kurs ratownictwa przeciwgazowego, w ten sposób na terenie oddziału powstała pewna ilość instruktorek Czerwonego Krzyża.

Oddziały, poza pracami dla działu pogotowia sanitarnego prowadzą wydajną pracę dla potrzeb miejscowych.

Okręg Lubelski cechuje chęć do pracy, umiejętne jej rozłożenie, wykorzystanie wszelkich możliwości i zainteresowanie pracą Czerwonego Krzyża szerokich warstw społeczeństwa.



Uroczystość zakończenia IX kursu ratownictwa przeciwgazowego dla instr. gł. drużyn rat. P. C. K. Warszawa, marzec 1933.



Uczestnicy Walnego Zebrania Okręgu Lubelskiego.

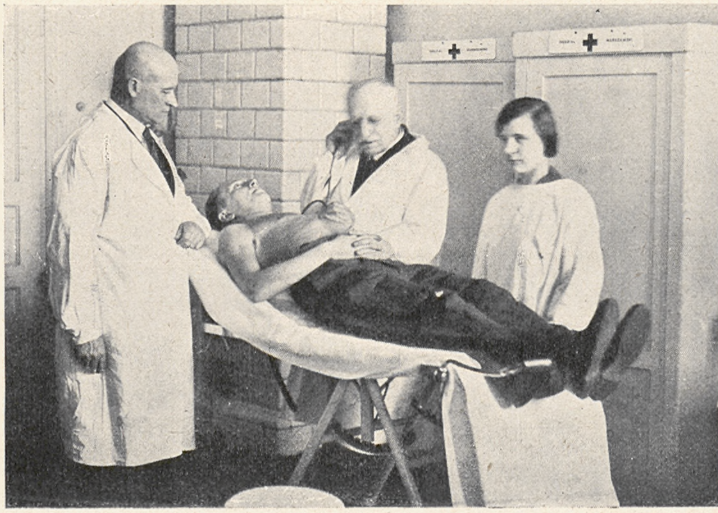
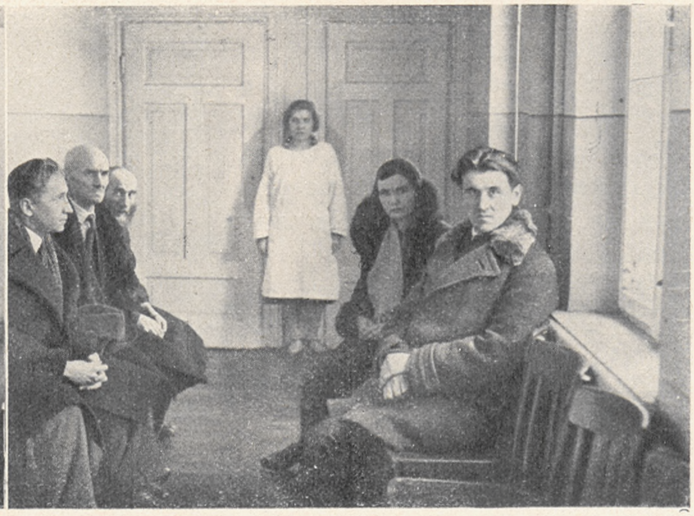
Walne Zgromadzenie Warszawskiego Oddziału Pol. Czerwonego Krzyża.

Dnia 27 marca odbyło się Walne Zgromadzenie Warszawskiego Oddziału PCK. na którem zatwierdzono sprawozdanie z działalności za rok 1932, bilans za rok 32 oraz projekt budżetu na rok 1933.

Działalność Zarządu Warszawskiego Oddziału PCK. w okresie sprawozdawczym pomimo, iż rozwijała się w warunkach bardzo ciężkich pod względem materjalnym, nie zmalała, pomimo wciąż niedopisujących wpływów pieniężnych.

Oddział Warszawski prowadzi w dalszym ciągu Komitet opieki nad chorym żołnierzem w szpitalach wojskowych (akcja kulturalno - oświatowa obejmuje przeszło 17.000 żołnierzy), dla których organizowane są pogadanki, odczyty, przedstawienia i koncerty i którym są stale wypożyczane książki.

W dziale sanitarnym Oddział Warszawski zorganizował kilkadziesiąt drużyn ratowniczych P. C. K. wśród akademików, harce-

Przychodnia dla bezrobotnych zorganizowana przez Warsz. Oddział P. C. K.

rzy, nauczycielstwa, młodzieży szkolnej, rzemieślników itp. Utworzył kilka kursów z ratownictwa przeciwgazowego dla lekarzy, zorganizował szereg kursów dla sióstr pogotowia sanitarnego, uruchomił na początku zimy ambulatorjum dla bezrobotnych.

Należy podkreślić społeczno-humanitarną działalność Warszawskiej Młodzieży szkół średnich i powszechnych, zgrupowanej w Kołach Młodzieży PCK. Młodzież czerwonokrzyska opiekuje się na terenie Warszawy biednymi dziećmi, a nawet całemi rodzinami bezrobotnych, dla których prowadzi dożywianie i akcję rozdawania odzieży. Organizuje kursy ratownictwa i higjeny itd.

Obradom przewodniczył Prezes Komitetu Okręgu Warszawskiego p. Meissner.

Przychodnia dla bezrobotnych zorganizowana przy ul. Krochmalnej 29 przez Odd. Warszaw. P. C. K.

W przychodni dla bezrobotnych pozostającej pod przewodnictwem dr. Ludwika Wirszyłły, bezrobotni otrzymują pomoc w zakresie małej chirurgji, chorób wewnętrznych, opatrunków, zastrzyków podskórnych, pomniejszych zabiegów ginekologicznych i t. d.

Lecznica niesie pomoc dzieciom bezrobotnych od 4 lat oraz nerwowo chorym. Poważniej chorych umieszcza się w szpitalu Jana Bożego, za zgodą Magistratu.

Chorzy otrzymują w lecznicy przez cały czas kuracji bezpłatnie lekarstwa. Uzyskano zgodę p. Dyrektora Zakładów Dezynfekcyjnych miejskich na bezpłatne korzystanie z kąpieliska przy ul. Spokojnej 15, dokąd się wysyła chorych, wymagających kąpieli, niektórym z nich przychodnia wydaje mydło.

Sprawozdanie zczynności przychodni za miesiąc luty r. b.

Liczba dni przyjęć — 23.

Udzielono porad chorym—747.

Przeciętna liczba chor. dziennie — 32,4.

Największa liczba chor. — 55.

Skierowano do Kliniki Dentyst. Państw. Inst. Dent. — 19.

Zatwierdzono na miejscu w przychodni chorych chir. — 55. w tem skierowano do Lecznicy PCK. przy ul. Pięknej — 13.

Świadectw wydano — 24.

Liczba analiz chemicz. bakt. (Państ. Zak. Hig.) — 23.

Liczba wydanych kartek kąpielowych — 23.

Wydano mydła niektórym chorym — 11 kawałków.

Akcja oświatowo-kulturalna P. C. K. w szpitalach wojskowych warszawskich.

W pierwszych dniach marca r. b. (6, 7 i 9-go) odbyły się w szpitalach: Ujazdowskim i I Okręgowym w Warszawie egzaminy żołnierzy kompanji administracyjnej (obsługa szpitalna) z ukończenia kursów oświatowych, prowadzonych na terenie powyższych szpitali, przez Referat Oświatowy Warszawskiego Okręgu - Oddziału Polskiego Czerwonego Krzyża. Wyniki tych egzaminów, którym poddało się ogółem 93 żołnierzy z obu szpitali są naogół zadawalające, co świadczy o umiejętnem kierownictwie kursów, które ustalony program nauczania zastosowało w sposób celowy i właściwy. Jak wiadomo program ten obejmuje trzy stopnie nauczania: I — nauka czytania i pisania, arytmetyki; II — język polski, arytmetyka (4 działania w liczbach ponad 100 wraz z początkami geometrji) i III — wyższy poziom języka polskiego i z ćwiczeniami ortograf., arytmetyka (ułamki i liczby dziesiętne). Uzupełnieniem tego programu są pogadanki z zakresu historji, geografji Polski i obowiązków obywatela względem państwa.

Poparcie akcji Czerwonego Krzyża przez wojsko.

Dowódca OK. III gen. Litwinowicz wydał rozkaz do oficerów i szeregowych, podległych sobie formacyj, w sprawie popierania prac Polskiego Czerw. Krzyża.

Poparcie to wyrażać się ma w formie jaknajbliższej współpracy wojska z akcją propagandowo-werbunkową PCK. oraz przez zapisywanie się wojskowych na członków Instytucji.

W rozkazie uwypuklone jest znaczenie Czerwonego Krzyża dla wojska na wypadek wojny, praca w okresie pokojowym oraz pomoc, jaką niesie PCK. ludności cywilnej na wypadek klęsk żywiołowych i epidemji. Dowódca OK. III Grodno podkreślił w swym rozkazie specjalne zadania Czerwonego Krzyża na wschodnich rubieżach Rzeczypospolitej, gdzie poza zwykłą działalnością, prowadzi on również energiczną akcję walki z chorobami nagminnemi, w szczególności zaś jaglicą.

Zlot Młodzieży Czerwonokrzyskiej w Częstochowie.

W dn. 20—21 maja r. b. odbędzie się w Częstochowie Zlot członków Kół Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża, organizowany przez Okręg Łódzki przy współudziale Komisyj Okręgowych Kieleckiej, Krakowskiej i Śląskiej. Oczekiwany jest bardzo liczny zjazd młodzieży. Bliższy program Zjazdu przedstawia się jak następuje:

Zlot rozpocznie się w sobotę dn. 20 maja w godzinach popołudniowych, Komitet Wykonawczy urządzi z ramienia Oddziału P. C. K. w Częstochowie Biuro informacyjno - sanitarne z dyżurami na stacji kolejowej i przydzieli odpowiednią ilość młodzieży, która będzie odprowadzała grupami przyjezdnych na kwatery, drugie biuro informacyjno-sanitarne będzie czynne w namiocie na Placu pod Jasną Górą dla przyjezdnych podwodami.



Uroczysta defilada P. C. K. dn. 19 marca w Siedlcach.

S o b o t a. Rozgrupowanie po kwaterach, zwiedzanie klasztoru na Jasnej Górze, o godz. 4—7 pp.

Przedstawienie sztuki ,,Takich więcej" — po dwa przedstawienia w Panoramie i w Sali katedralnej. Następnie odbędzie się wspólna kolacja.

N i e d z i e l a. 21 maja. Od godz. 6 do 10 rano zwiedzanie Jasnej Góry i śniadanie od godz. 7 do 9-ej.

Msza Św. u szczytu Jasnej Góry wraz z okolicznościowem przemówieniem i poświęcenie sztandaru od godz. 11 — 12.30.

Defilada od godz. 12.30 do 13.30 przed władzami państwowemi i P. C. K. na placu Magistrackim. Przemarsz ze sztandarami od Jasnej Góry do rogu ul. Kościuszkowskiej, rozwiązanie pochodu i udanie się na kwatery (grupami).

Obiad i odpoczynek od 13.30 do 15.30. Następnie zbiórka na boisku sportowem im. Marszałka Piłsudskiego. Popisy, gry ruchowe, gimnastyka rytmiczna, pokazy drużyn ratowniczych, chóry.

O godz. 18 manifestacja na Placu i zakończenie uroczystości.

Młodzież biorąca udział w Zlocie winna zabrać ze sobą: koc, ręcznik, menażkę (większy garnuszek lub rondelek), łyżkę. Uczestnicy winni mieć opaskę P. C. K. na lewem ramieniu, a nadto wstążeczki biało-amarantowe na piersiach z nazwą powiatu, z którego przybywają. Uczestnicy wyznania mojżeszowego nie wezmą udziału w zwiedzaniu Jasnej Góry, będą podejmowani przez młodzież żydowską Kół Młodzieży P. C. K. w Częstochowi i przyłączą się do pochodu, aby wziąć następnie udział w defiladzie i pokazach.

Uczestnicy Zlotu zostaną pomieszczeni w budynkach szkolnych, w barakach przy Jasnej Górze, w salach fabrycznych i t. p., oddzielnie dziewczęta i oddzielnie chłopcy. Opłata za nocleg będzie wynosiła od osoby 30 gr. Całkowite utrzymanie, śniadanie, obiad, kolacja, będzie wynosiło zł. 1.20 od osoby.

Komisje Oddziałowe pragnące mieć bliższe szczegóły o organizacji Zlotu, zechcą się zgłosić po wszelkie informacje do Komisji Okręgowej w Łodzi ul. Piotrkowska 96.

DZIEŃ MATKI

„Najpromienniejszem i najbardziej uśmiechniętem z ludzkich słów jest słowo: dziecko. Najdostojniejszem i najbardziej kochanem — słowo: matka... Cała radość świata brzmi w słonecznym wyrazie: dziecko. Cała miłość świata, ogrom bólu i wesela, ogrom nadziei i wiary brzmi w wyrazie: matka. I niemasz ponad to słowo nic, coby było bliższe niebu".

(JULJAN EJSMOND).

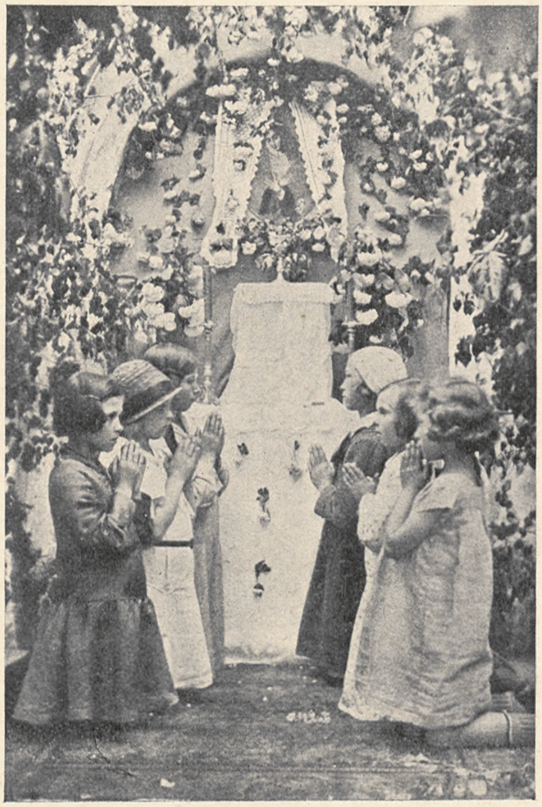
Śliczne te myśli, zawarte w słowach niezapomnianego poety, Młodzież Czerwonego Krzyża na całym świecie urzeczywistnia, organizując t. zw. „Dzień Matki".

W Polsce nasza młodzież, która to święto od szeregu lat z uczuciem organizuje, wybrała sobie miesiąc wiosenny — maj, kiedy wszystko w naturze rozkwita, zbudzone do nowego życia i w tym właśnie miesiącu wyraża Matce swe serdeczne dziecięce uczucia.

„Dzień Matki" zatacza rokrocznie coraz to szersze kręgi. Dowiadujemy się, że szereg organizacji w roku bież. jak harcerstwo i inne przystępuje do urządzania „Dnia Matki", którego znaczenie pedagogiczne i wychowawcze rozumieją już należycie i publicznie podkreślają liczni działacze społeczni i publicyści. Idea bowiem „Dnia Matki" rozwija i kształci uczucia młodzieży, dając jej swobodną możność praktycznego wykazania swych uczuć przedewszystkiem w czynach zwykłych, codziennych. Członkowie niektórych Kół Młodzieży Czerwonego Krzyża nie pozwalają dnia tego swym matkom na żadną pracę domową, spełniając np. za matkę wszystkie czynności gospodarskie.

Dalszym przejawem uczuć dziecięcych są uroczyste wieczory ku czci matek, akademje, okolicznościowe przedstawienia, siłami młodzieży urządzane. Młodzież warszawska na akademji ku czci Matki rozdaje obecnym matkom kwiaty i pamiątkowe karneciki. Pomysłowość naszej młodzieży jest tu niewyczerpana i należy tylko dążyć do tego, aby w sposób właściwy i celowy tę dziecięcą inicjatywę podtrzymać i chęciom młodzieży dopomóc, nietylko w znaczeniu materjalnem, chociaż i taka pomoc ze strony starszych jest pożądana, np. przy urządzaniu przedstawień, ale najważniejsza pomoc to — według nas — ułatwienia inicjatywie młodzieży.

Młodzież niezawsze może sobie poradzić przy wyborze odpowiedniego materjału dla urządzania okolicznościowej uroczystości. I nietylko młodzież, nawet opiekunowie niektórych Kół Mł. P. C. K. wprost nie wiedzą, jaki wybrać materjał odczytowy, lub artystyczny dla urządzenia ciekawego wieczoru ku czci Matki.



Członkinie Koła P.C.K. w Hrymiaczach (woj. Poleskie) modlą się w „Dniu Matki" za swoje mateczki.

Nie zalecając żadnych szematów, ani wzorów, bo wzory takie zależą od możliwości lokalnych danego Koła Młodzieży P. C. K., musimy jednak podnieść, że ludziom, którzy zainteresowali się „świętem Matki" i chcą takie święto zorganizować (mamy na myśli przedewszystkiem Opiekunów Kół i nauczycielstwo) lecz nie wiedzą, jak to zrobić, trzeba pomóc.

Praca ta spada przedewszystkiem na Komisje Okręgowe i Oddziałowe, które muszą przygotować ze swej strony odpowiedni materjał informacyjny na temat „Jak organizować Dzień Matki". W materjale tym muszą się znaleźć wszystkie dane do wypowiedzenia okolicznościowego odczytu, czy przemówienia, wybór odpowiedniej treści artystycznej, wiersze, deklamacje i t. d.

Podkreślić tu pragniemy wreście, konieczność zainteresowania ideą „Dnia Matki" nietylko ze strony działaczów Komisji, ale i Oddziałów, a nawet Okręgów na których terenie „Dzień Matki" się organizuje. Pomoc Oddziałów i Okręgów, rozporządzających większemi możliwościami, niż Komisje, rozwijać się powinna w zakresie umiejętnej propagandy, przedewszystkiem na łamach prasy miejscowej, która tego rodzaju uroczystości zawsze chętnie popiera. Ponadto należałoby dążyć do zainteresowania sfer nauczycielskich, podkrelając wartości pedagogiczne „Dnia Matki".

Raz jeszcze podnosimy, że „Dzień Matki" posiada, dla Okręgów i Oddziałów pierwszorzędne wartości propagandowe, któumiejętnie należy wyzyskać, dla ogólnych celów Polskiego Czerwonego Krzyża.

Na zakończenie przytoczymy ciekawą inicjatywę obchodzenia „Dnia Matki" łatwą i możliwą do zastosowania. Oto członkowie jednego z Kół Mł. P.C.K. w Hajdukach Wielkich na Górnym Śląsku powzięli następujące postanowienia na „Dzień Matki":

Będę się modlił za matkę.

Będę ją pocieszał w utrapieniach.

Będę jej pomagał w życiu, dając jej utrzymanie.

Czyż postanowienia te nie mają swej wartości wychowawczej?

K.

ZDROWIE i URODA

KLIMAT A CERA

Stan zdrowia odbija się na wyglądzie zewnętrznym człowieka. Zwłaszcza na wiosnę, w jasnem oświetleniu, widoczne się stają wszelkie braki, skazy i wady cery. Dowodzi to ścisłej łączności powłoki zewnętrznej czyli skóry z całym ustrojem. Każde najmniejsze nawet zachwianie równowagi w pracy jakiegoś narządu, odbija się na skórze, tylko nie dla każdej osoby jest to widoczne. Wymaga to oczywiście fachowości.

Powszechnie znane zmiany skóry, właściwe niektórym chorobom, dotyczą najczęściej zabarwienia, ponieważ najłatwiej je spostrzec. Kolory i odcienie skóry chorej obejmują skalę całej gamy znanych nam barw, ale i skóra zdrowa może również ulegać wahaniom w zabarwieniu, np. na wiosnę obficiej występują plamy i piegi na cerze zdrowej. Po za zabarwieniem, skóra ludzka ma cały szereg cech, które decydują o jej stanie zdrowotnym i wyglądzie estetycznym. Zdrowa, normalna cera ludzka wymaga umiejętnego obchodzenia się i pielęgnowania, a cóż dopiero mówić o skórze chorej!

Rodzaj i stan skóry nie zależy wyłącznie od przyczyn wewnętrznych, lecz również i od przyczyn zewnętrznych. Te ostatnie wpływają może najszybciej i najwidoczniej na wygląd cery. Działanie ich może być pośrednie lub bezpośrednie. Pośrednio będą mieć znaczenie warunki natury ogólnej jak klimat, sposób odżywiania się itp. o znaczeniu zasadniczem dla całego organizmu, a więc i dla skóry. Dla racjonalnego i celowego pielęgnowania zdrowia i urody naszych powłok zewnętrznych, należy uwzględniać wszystkie czynniki wpływające na wygląd, poczynając od ogólnych a kończąc na indywidualnych. Wtedy dopiero na mocy tych wszystkich danych ,należy decydować o sposobie traktowania cery. Racjonalne pielęgnowanie urody musi odpowiadać wszystkim warunkom tych czynników, wtedy rezultaty będą dobre i trwałe. Jest to dziedzina bardzo specjalna, która wymaga oprócz podstaw naukowych dużego doświadczenia.

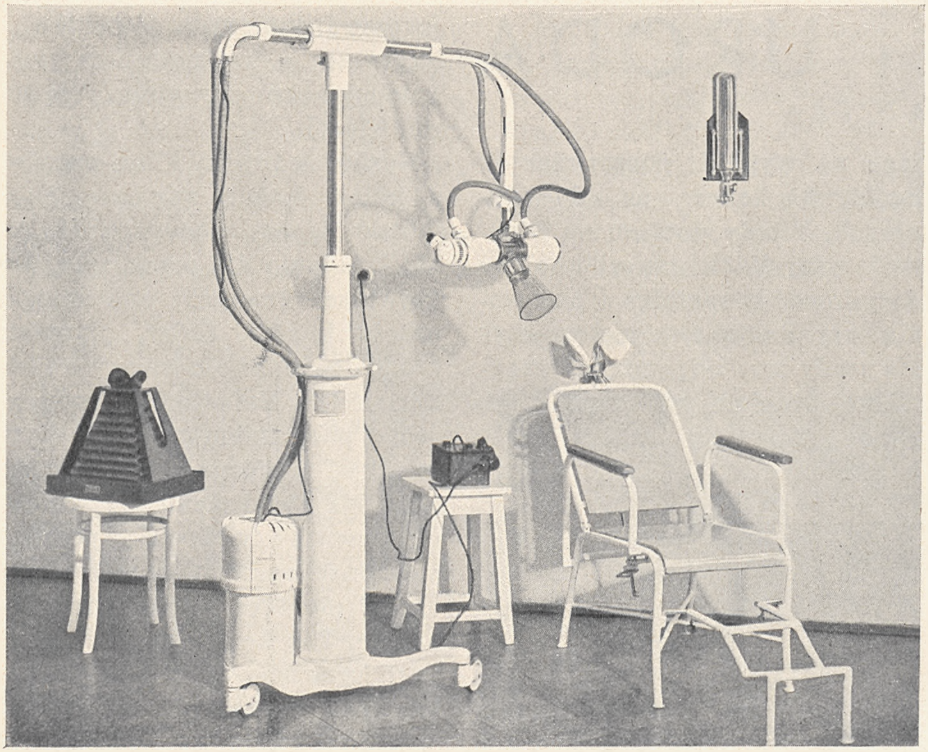


Zabieg złuszczania naskórka przy piegach i plamach.

Najwięcej na zetknięcie się ze światem zewnętrznym narażony jest naskórek ,który bezpośrednio odbiera i przetwarza wszystkie bodźce zewnętrzne. Pewną część ich przyjmuje naskórek, twór nabłonny bez naczyń krwionośnych, inne zaś bodźce dotyczą skóry właściwej, z tkanki łącznej, obfitej w naczynia i limfę, gruczoły łojowe i potowe itd. Dotychczasowe czynności skóry a mianowicie ochronna, czuciowa, wydzielnicza, chłonna i regulująca ciepło, zostanie zapewne powiększona oficjalnie przez jeszcze jedną czynność ponieważ hypoteza o wewnętrznem wydzielaniu skóry przyjmuje się coraz więcej.

Naskórek tworzy kilka warstw, z której każda zawiera jakąś substancję, mającą ważne znaczenie i zadanie dla organizmu. Do najwięcej znanych, ochronnych należy barwik skóry, pigment, który decyduje o barwie ras i ich odcieniach. Kolor skóry ma łączność z położeniem geograficznym w jakiej znajdują się stale dane rasy. Na zwiększenie wytwarzania barwika wpływają promienie słoneczne, wpływy atmosferyczne i niektóre czynniki mechaniczne. Tak zwana „opalenizna" czyli przejściowa zmiana barwika, jest wyrazem miejscowej ochrony i zwiększonej odporności skóry na wpływy zewnętrzne. Zdolność do opalania się uważana jest za objaw zdrowia, jednak zapatrywania na rolę barwika i znaczenie pigmentu dla ustroju, nie są jeszcze ustalone. W każdym razie biologiczne znaczenie pigmentu dla ustroju niewątpliwie jest wielkie. Podobne zapatrywanie związane jest z obserwacją niewątpliwej łączności pomiędzy ilością wytwarzanego przez skórę barwika a czynnością niektórych gruczołów dokrewnych.

Na granicy naskórka i skóry znajduje się bardzo gęsta sieć naczyń krwionośnych ,które przy najmniejszych podrażnieniach skóry, dają zmiany w ich napełnieniu, co jest bardzo widoczne na pierwszy rzut oka, w postaci rumieńca lub zblednięcia. Szybkość odczynu skóry uzależniona jest od możności zwężenia lub rozszerzenia światła naczyń pod wpływem bodźców. Kurczliwość naczyń zależna jest od budowy samych naczyń i zakończeń nerwowych. Bodźce zewnętrzne działające na skórę, mają ścisłą łączność z całym szeregiem zja-



Aparat Roentgenowski do terapji skóry.
Pierwsza w Polsce lecznica kosmetyczna Dr M. Biernackiej i J. Kisielewskiej

gólnych danych istnieje szereg miejscowych zwyżek i zniżek ciśnienia barometrycznego. Wskutek przewagi zachodnich wiatrów przynoszących opady, klimat nasz jest dość wilgotny a niebo pochmurne szczególnie w północno - zachodniej części kraju. Południowo-wschodnia część jest mniej chmurna wobec stałych wiatrów zachodnich. Granica klimatyczna wpływów wiatrów zachodnich i wschodnich przebiega w okolicy naszych wschodnich kresów i często pokrywa się z granicą polityczną.

Pory roku mają ścisły związek z klimatem. Wpływ wiosny na skórę ma łączność z ogólnym stanem organizmu. Nie wdając się w szczegóły, zaznaczę, że na wiosnę pod wpływem słońca i czynników atmosferycznych, cera ulega widocznej zmianie w postaci plam, piegów, krostek, opierzchnięć itp. W oświetleniu wiosennym zmiany te są więcej widoczne zwłaszcza piegi, które cechuje wielka uporczywość. Stosowanie środków od piegów nie zawsze jest skuteczne, pomimo próbowania nieraz różnych preparatów. Na mocy wieloletniego doświadczenia w naszej lecznicy uważam, że usunięcie piegów jest zupełnie możliwe i to zupełnie do tego stopnia, że nawet można przebywać na plaży a piegi nie będą widoczne.

W naszych zakładach naukowych a szczególnie na „Pierwszych w Polsce Kursach Przyrodoleczniczych dla pomocniczego personelu lekarskiego" założonych z inicjatywy p. dyr. Iny Kisielewskiej, wpajana jest zasada, że metoda leczy a nie poszczególny jakiś środek. Stosując polską metodę w usuwaniu zmian barwikowych, należy planowo i metodycznie postępować: najpierw usunąć a następnie zapobiegać tworzeniu się plam i piegów. Dokładne wykonanie tej metody

wisk w organizmie. Znane są już wpływy drażnienia skóry do wahań w ciśnieniu krwi, przemiany materji itd. lecz niewątpliwie czynności skóry zawierają jeszcze dużo nieznanych tajemnic. Obserwacja skóry w przyrodolecznictwie ma ogromne znaczenie, i tu jest między innemi jeszcze jedno obszerne pole dla hygienistek - instruktorek przyrodoleczniczych.

Do czynników zewnętrznych mających znaczenie ogólne dla skóry należy klimat, na pojęcie którego składają się warunki atmosferyczne, powtarzające się stale w danej miejscowości. Za podstawę do określenia klimatu bierze się geograficzne położenie danego miejsca. Kraj nasz leży pomiędzy 16 — 27 stopniem długości wschodn. a 48 — 56 szerokości półn.

Na klimat polski mają wpływy odległość od równika, wzniesienie nad poziom morza, Karpaty, Bałtyk, Atlantyk, morze Czarne oraz wschodnia Europa i Azja. Wpływy te mogą się wzajemnie potęgować, zmniejszać lub znosić. Stan pogody zależny jest od klimatu, którego podstawę stanowią barometryczne różnice w ciśnieniu powietrza. Klimat nasz jest niejednolity, wobec znacznych obszarów i działania poszczególnych czynników. Ogólnie można powiedzieć, że obniżenie ciśnienia powoduje opady atmosferyczne czyli deszcze i śniegi. Obniżenie ciśnienia nachodzi do Polski z dwóch stron, z zachodu szerokim pasem między Karpatami i Skandynawją ,oraz z południowego zachodu od strony Czech t. zw. „Bramą Morawską". Klimat Polski zależny jest od układu ciśnienia na wielkiej przestrzeni. Dla środkowej Europy mają znaczenie ruchy atmosfery w okolicach Islandji i wysp Azorskich. Jeśli nad Azorami jest „wyż" a nad Islandją „niż" wówczas w Polsce jest cieplej pod wpływem wiatrów zachodnich, zwłaszcza w zimie. Jeśli jest odwrotnie to chłodne prądy z Islandji powodują zimno w lecie a mrozy w zimie. Oprócz tych o-

gwarantuje powodzenie, o czem łatwo mogą się przekonać osoby zainteresowane. Należy więc 1) piegi usunąć wtedy, gdy są najmniej widoczne np. wczesną wiosną, 2) zapobiegać powstawaniu nowych zaraz po usunięciu piegów przez systematyczne nadal stosowanie maści lub płynu od piegów, lecz w ilości mniejszej i rzadziej niż z początku, 3) w dnie słoneczne stosować krem i puder światłochronny.

Dr. med. *Marta Biernacka.*

Jak należy się odżywiać aby być zdrowym?

1) Wartość energetyczna pokarmów.

Człowiek współczesny stawia sobie często to pytanie. Dawniej wystarczającą decyzję co do wyboru pokarmów nasuwał smak i indywidualne przyzwyczajenia jedzeniowe. Dopiero podczas ostatnich 50 lat, lub nawet nieco krótszego okresu, zestawieniem jadłospisu i wyborem pokarmów zajęła się nauka. Możemy śmiało powiedzieć, że ludzkość nauczyła się więcej o roli pożywienia w zdrowiu i chorobie podczas ostatnich 25 lat, niż w którymkolwiek dawniejszym okresie historji świata.

Praktyczna potrzeba nauki żywienia pojawiła się naskutek przemysłowego przerabiania pokarmów.

Ludy pierwotne, spożywające produkty naturalne, używające wiele ruchu na świeżem powietrzu, nie troszczyły się o dobór pokarmów, a pożywienie ich było w większości wypadków znacznie racjonalniejsze, niż pożywienie człowieka cywilizowanego.

Najlepszym dowodem jak dalece cywilizacja wpłynęła ujemnie na racjonalność pożywienia, jest odżywianie się Amerykanów w St. Zjednoczonych, szczególnie w okresie przedwojennym. Spożywano tam **wyłącznie pieczywo z białej mąki** (koloru i konsystencji przypominającej watę!), z mięsa usuwano organa wewnętrzne, kasz używano b. drobnych, a warzywa i owoce rozpowszechniły się bardziej w formie konserw niż surowe i świeże. Skutki takiego odżywiania były opłakane: szczególnie odbiły się źle na rozwoju dzieci i młodzieży, ujawniły się również w postaci szerzących się ogólnie chorób przewodu pokarmowego i przemiany materji.

Nie żałowano wtedy pieniędzy w St. Zjednoczonych na badania naukowe i doświadczenia z zakresu żywienia i przekonano się, że przyzwyczajenia jedzeniowe Amerykanów były wadliwe. Rozpoczęto propagandę racjonalnego żywienia. Rozwijająca się nauka dietetyki przynosiła coraz to nowe zdobycze, z dużą umiejętnością zastosowywać je zaczęto do życia praktycznego. Dziś nauka dietetyki w Stanach Zjednoczonych wplata się we wszystkie typy szkół, począwszy od przedszkola aż do uniwersytetu. O różnym zakresie kursa dietetyki składające się ze: 1) wskazówek umiejętnego kupowania produktów, 2) racjonalnego przechowywania i przyrządzania potraw, 3) zestawienia jadłospisów, zależnie od wieku i potrzeb indywidualnych, odbywają się do dziś w St. Zj. zarówno dla dziewcząt, jak i dla chłopców w różnych klubach i stowarzyszeniach, (extension courses in foods and nutrition). Porady z dietetyki i dozór nad przyrządzaniem potraw mają w swych rękach specjaliści nietylko w kuchniach szpitalnych ale w jadłodajniach a nawet i restauracjach. (Restaurants run on dietetic bases). Stąd też w Stanach Zjednoczonych cały szereg terminów i określeń nauki żywienia (znanych u nas jedynie lekarzom i specjalistom) jest dobrze znany w całem społeczeństwie.

W artykułach moich z cyklu: „Jak się należy odżywiać, aby być zdrowym" muszę z konieczności poświęcić nieco miejsca objaśnieniom tych naukowych terminów aby móc w dalszym ciągu przejść do praktycznej strony zagadnienia.

Co to jest pokarm?

Pokarmem nazywamy wszystko to co jest gotowe do spożycia i wchłonięte przez organizm może: 1) dostarczać ciepła i sił do pracy, 2) wytwarzać tkanki, 3) regulować trawienie i przemianę materji, 4) wytwarzać odporność przeciw chorobom. Rozpatrzmy kolejno warunki jakim ma odpowiadać pokarm.

1) Dostarczenie ciepła i sił do pracy.



Każda z powyższych 36 porcji pokarmów wnosi do organizu jednakową ilość jednostek ciepła i energji (100 kalorji).

Każdy rozumie dobrze, że normalne odżywianie doprowadza do naszego organizmu ciepło i energję. Energję i ciepło dostarcza nam pożywienie dzięki temu, że zawiera węgiel, **który tak jak w maszynie** spala się w naszym organiźmie przy dopływie tlenu przez płuca. To spalanie wydziela ciepło. Jedne pokarmy dają więcej ciepła, czyli dają więcej energji, inne mniej (patrz fotografje 100 kalorycznych porcji różnych pokarmów codziennych).

Zarówno ilość ciepła dostarczonego przez pożywienie jak i ilość ciepła wydzielonego przez organizm można zmierzyć. Do mierzenia tego ciepła czyli energji używamy jednostki (kalorja), tak jak do mierzenia np. wagi używamy jednostki zwanej gramem. Kalorja jest to ilość ciepła, jaka jest potrzebna do ogrzania 1 litra wody o jeden stopień Celsiusza. Człowiek dorosły w stanie normalnego zdrowia potrzebuje do życia, do wykonywania umiarkowanej pracy fizycznej około 3000 kalorji, 2500 — 3000 zależnie od płci, wieku, budowy i od rodzaju czynności. Możemy z łatwością ocenić z góry każdy pokarm do jakiego stopnia zadośćuczynić może potrzebom energetycznym. Składniki w pokarmach dające kalorje to węglowodany, tłuszcz, białko.

Każdy gram węglowodanów lub białka daje przeciętnie 4 kalorje ,każdy gram tłuszczu 9 kalorji (zawartość węglowodanów, białka, tłuszczu w różnych środkach pokarmowych podają odpowiednie tablice).

Zrozumiałem jest, że kasze, suszone owoce i wogóle produkty pozbawione wody są bogatszemi źródłami energji, niż np. owoce świeże i warzywa liściaste. Tak samo, im więcej tłuszczu zawiera dany pokarm, tem większą ma wartość energetyczną a im więcej wody jest w danym produkcie, tem mniej daje kalorji.

Metody dla oznaczenia źródeł materjału energetycznego (węglowodanów, białka, tłuszczu) a więc kalorji są bardziej wiadome, niż wiedza o naszych indywidualnych zapotrzebowaniach. Te są bardzo różne ,ale nauka żywienia podaje nam w ogólnych zarysach ilości kalorji, jakie dziennie należy przeznaczać dla człowieka, zależnie od jego wagi, wzrostu, zajęcia i innych czynników. Łatwo więc otrzymamy dane co do ilości kalorji ze spożytych pokarmów. Nie na tem jednak polega praca przy ułożeniu racjonalnego jadłospisu. Jak już zaznaczyłam powyżej pokarm musi poza dostarczeniem ciepła t .j. kalorji spełnić szereg innych funkcji; a więc obliczając ilości dostarczanych kalorji trzeba uzgodnienie tych funkcji mieć na uwadze. Aby porównać wartość kaloryczną poszczególnych pokarmów przypatrzmy się załączonej fotografji. Jest to 36 porcji codziennie spożywanych pokarmów, każda z tych porcji dostarcza około 100 kalorji. Ponieważ większość z tych pokarmów stanowi przeciętnie spożywane porcje (np. nr. 14 śledź, nr. 17 2 jaja, nr. 19 winogrona, nr. 20 bułka za 5 groszy, nr. 22 porcja mięsa, nr. 29 3 sucharki i t. d.).

Z łatwością dobrać możnaby 25 do 30 porcji reprezentujących 2500 — 3000 kalorji w codziennym jadłospisie.

Pod względem skoncentrowania kalorji w pokarmach, możemy je w następujący sposób ugrupować:

Grupa I obejmuje pokarmy których 100 kaloryczna porcja jest bardzo duża — waga jej wynosi od 900 do 500 gramów.

Do tej grupy należą warzywa liściaste (na fotografji nr. 1 szpinak, nr. 3 główka kapusty) oraz wszelkie inne rosnące nad powierzchnią ziemi (np. na fotografji nr. 2 ogórki). Warzywa te zawierają stosunkowo dużo wody a mało składników dających kalorje. Stukaloryczna porcja tych warzyw z łatwością obdzielić może 4 — 5 osób.

Grupa II zawiera pokarmy, których 100 kaloryczna porcja reprezentuje wagę 400 — 250 gramów, należą do niej warzywa korzeniowe jak np. brukiew, buraki, marchew, salsefja (na fotografji oznaczone nr. 4 — 8. Stukaloryczne porcje tych warzyw obdzielić mogą najwyżej 3 — 2 osoby.

Grupa III. Są to pokarmy, których 100 kaloryczna porcja jest znacznie mniejsza. Reprezentuje ilości mogące stanowić porcję dla 1 osoby np. ½ szklanki mleka, 1 pomarańcza, 2 jaja, 1 śledź, 1 banan (nr. 17), porcja winogron (nr. 17).

Grupa IV: pokarmy bardzo skoncentrowane pod względem zawartości kalorji. 100-u kaloryczna ich porcja nie może nawet dla 1 osoby być wystarczająca.

Np. 60—70 gr. mięsa (nr. 22), po 2 płaskie łyżki stołowe grochu, fasoli, 30 gr. makaronu, tłustego mięsa (nr. 23 — 28).

Grupa V (na fotografji nr. 32 — 36).

Pokarmy najbardziej skoncentrowane. 100 kaloryczna porcja jest bardzo mała: 1 płaska łyżka stołowa masła, 25 gr. cukru, 25 gramów tłustego sera, 4 orzechy, 9 — 10 migdałów.

Z powyższego rozważania widzimy, że podnieść wartość kaloryczną codziennego posiłku najłatwiej można przez spożycie 1 szklanki mleka po posiłku, przez dodanie masła lub innego tłuszczu do potraw, cukru do legumin, spożycie kilku owoców surowych, orzechów, migdałów, czekolady.

M. Morzkowska.
Magister przyrody i dietetyki.

Wpływ bezrobocia na dzieci i na młodzież

W ostatnim zeszycie Przeglądu Międzynarodowego Czerw. Krzyża pojawił się artykuł pani J. M. de Morsier, Sekretarza Generalnego Międzynarodowego Związku Pomocy Dzieciom w Genewie o wpływie bezrobocia na dzieci i na młodzież. Podajemy poniżej streszczenie tego ciekawego studjum o jednej z najdotkliwszych bolączek doby dzisiejszej.

(Przypisek Redakcji).

Międzynarodowy Związek Pomocy Dzieciom w Genewie będący rzecznikiem Deklaracji Genewskiej o prawach dziecka, przeprowadził w kilku krajach szereg wywiadów, mających na celu ustalenie wpływu, jaki wywiera na zdrowie i na umysłowość dziatwy bezrobocie rodziców i jak kształtuje się w tych nowych warunkach stosunek dzieci do rodziny, do kolegów i wogóle do społeczeństwa.

Gdy uprzytomnimy sobie, że przeszło 100 miljonów osób cierpi obecnie z powodu bezrobocia — na 30 miljonów bezrobotnych przypada bowiem około 70 miljonów osób bezpośrednio od nich zależnych — łatwo zrozumieć, jak wielką posiada doniosłość powyższe zagadnienie.

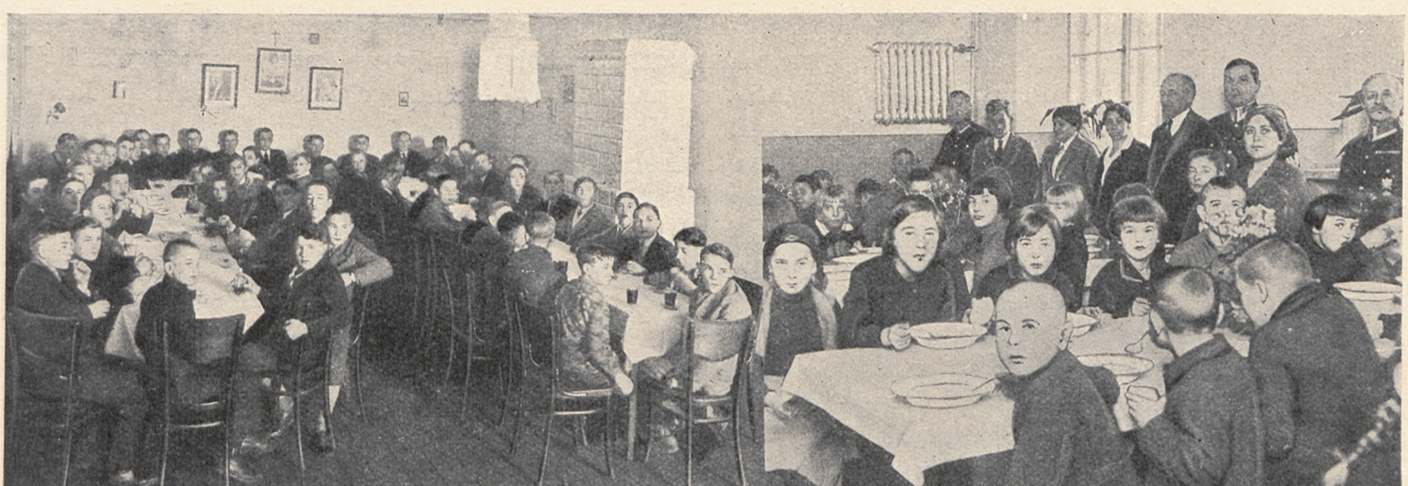
Liczne narodowe organizacje opieki nad dzieckiem oraz szereg wybitnych osobistości zabrały się z zapałem do pracy na prośbę Międzynarodow. Związku Pomocy Dzieciom i nadesłały ze swych odnośnych krajów wyczerpujące sprawozdania i wywiady. Cała ta niezmiernie ciekawa i prawdziwie epokowa dokumentacja ukaże się wkrótce w kilku zeszytach, wydanych w języku angielskim.

Niniejszy artykuł przytacza główne dane, przeznaczone do 1 zeszytu. Zebrane wiadomości dotyczą szczególnie Austrji, Belgji, Niemiec, Szwajcarji i Stanów Zjednoczonych.

Wpływ bezrobocia rodziców na zdrowie dziecka. Stan zdrowotny dzieci, który przed paru laty przedstawiał się dodatnio, ponieważ w okresie powojennym znacznie urosła działalność licznych instytucyj opieki nad dzieckiem i nad matką, znacznie się od pewnego czasu pogorszył. Miejscowe wywiady, przeprowadzone w Austrji, Niemczech i w Stanach Zejdnoczonych w miejscowościach najbardziej dotkniętych bezrobociem, dowiodły cyfrowo, że zdrowie dzieci przedstawia się bardzo ujemnie. Osoby, będące w stałej styczności z dziećmi bezrobotnych, np. lekarze, nauczyciele, freblanki, pielęgniarki stwierdzają u dzieci ogólne osłabienie, powodujące niewspółmierne zmęczenie po każdym wysiłku fizycznym i umysłowym, apatję, brak odporności w chorobach, wzrost krzywicy itd. Powyższy stan jest głównie spowodowany przez niedostateczne odżywianie, przez brak odzieży i obuwia i przez opłakane warunki mieszkaniowe.

W bardzo licznych wypadkach niemowlęta cierpią nawet na niedożywianie, osłabione matki nie mogą karmić dziecka piersią, a pieniędzy na mleko nie mają.

W Niemczech nauczyciele i nauczycielki szkół powszechnych mówią, że dzieci są stale głodne W wielu wypadkach przychodzą one do szkoły na czczo, wieczorem również nie otrzymują w domu żadnego posiłku. Ponieważ nie wszystkie szkoły dokarmiają dzieci, okazuje się, że w niektórych rodzinach dzieci nic prawie nie jedzą w ciągu całego dnia.



Dzieci bezrobotnych w Warszawie.

To samo daje się zauważyć w Austrji. Nie mówiąc o tem, że dzieci nie otrzymują nigdy świeżych jarzyn i owoców, cierpią one również na brak tłuszczu. Bardzo wiele rodzin nie spożywa nigdy ani mięsa ani cukru.

Wywiad przeprowadzony w Polsce wykazał, że na 15.295 dzieci bezrobotnych uczęszczających do szkół powszechnych w Warszawie i w 5 innych miastach, 24,39% nie miały śniadania w domu a 17,63 nic nie otrzymywały wieczorem.

W Filadelfji stwierdzono, że trzecia część rodzin bezrobotnych nie pobierających zapomogi, jest żywiona wyłącznie przez sąsiadów, którzy dzielą się z bezrobotnymi swymi skromnemi zapasami. W innych rodzinach dzieci chodzą żebrać na rynek i do sklepów. Konsumpcja mleka spadła trzykrotnie.

Odzież i obuwie. Pierwsze ograniczenia wydatków w rodzinach bezrobotnych dotyczą zwykle ubrania i obuwia. Przychodzi jednak chwila, gdy ubranka i sukienki zamieniają się w łachmany a podeszwy odlatują. Dzieci wtenczas zapadają na grypy i na bronchity, przestają uczęszczać prawidłowo do szkoły i są pozbawione rozdawanych śniadań, i odpowiednich zajęć szkolnych.

Mieszkanie. Bezrobocie odbija się bardzo dotkliwie na zagadnieniu mieszkaniowem. Bezrobotni zmuszeni są zamieniać swe mieszkania na gorsze i mniejsze, lub też biorą sublokatorów, wskutek czego rodzice i dzieci tłoczą się w jednej izbie i śpią po dwie lub trzy osoby w jednem łóżku. Aby zaoszczędzić opału, okna nie są otwierane; brak mydła nie pozwala na utrzymywanie pokoju w czystości i rodzina grzęźnie coraz bardziej w niechlujstwo i w nędzę.

W Niemczech od 25 do 40% dziatwy nie posiada własnego łóżka, dwoje, troje a nawet czworo dzieci sypia w tem samem łóżku, wskutek czego dzieci wstają zrana niewyspane i zmęczone.

W Stanach Zjednocz. panują warunki identyczne i na wypadek choroby nie można odosobnić chorego.

Pomoc lekarska i opieka nad dzieckiem. Osłabione i zagłodzone dzieci wymagają troskliwej opieki lekarskiej. Tymczasem dzieje się wręcz przeciwnie. Jeżeli dziecko zachoruje, lekarza wzywają jak najpóźniej ze względów oszczędnościowych. Pielęgniarki społeczne mają tyle pracy, że nie mogą się zajmować profilaktyką higjeniczną. W kilku krajach zredukowanie budżetów służby społecznej (Niemcy, Austrja, Stany Zjednoczone) hamuje działalność ośrodków zdrowia, poradni, kolonji letnich, poradni szkolnych itd. Akcja opieki społecznej staje się coraz bardziej powierzchowna i ogranicza się do udzielania najuboższym niezbędnego minimum dla utrzymania ich przy życiu.

Wpływ bezrobocia na rozwój umysłowy dzieci. Poziom pracy szkolnej obniża się, gdy rodzina cierpi na bezrobocie. Dzieci osłabione przez niedojadanie, i przez złe warunki mieszkaniowe, przychodzą do szkoły zmęczone i zniechęcone, i nie mają sił na poważną pracę umysłową. Nauczycielstwo skarży się na brak uwagi i skupienia. W bardzo wielu rodzinach dzieci dzielą troski rodziców i nawet w szkole stale myślą o tem, co się dzieje w domu — o nieopłaconem komornem i o braku jedzenia. Lekcje zadane są źle odrabiane, ponieważ atmosfera domowa nie jest sprzyjająca dla pracy.

Nędza odczuwana w domu wpływa nawet na małe dzieci w wieku przedszkolnym. Przychodzą one smutne i zalęknione do ogródków dziecinnych i często odtwarzają w zabawach to, co widzą w domu, rozdrażnienie i kłótnie rodziców, nadmierną pracę matki, eksmitowanie z mieszkania.

W Stanach Zjednoczonych, gdzie organizacja szkolnictwa jest zdecentralizowana, zredukowanie budżetów szkolnych grozi bardzo poważnemi skutkami, skreślono kredyty na zakup książek i zeszytów ,pobory nauczycielstwa są zmniejszone, i opłacane z wielkiem opóźnieniem, rok szkolny jest skrócony.

W Niemczech i w Stanach Zjednoczonych istnieją liczne przykłady dzieci w wieku od lat 13 do 15, które zaczęły pracować zarobkowo i stały się główną podporą rodziny, skazanej na bezczynność. Zazwyczaj praca tych dzieci jest źle opłacana i nie przedstawia żadnej przyszłości.

Wpływ bezrobocia na stanowisko społeczne dziecka i na jego moralność. Bezrobocie wywiera naogół wpływ rozkładowy na rodzinę. Normalny rytm życia ustaje całkowicie. Gdy ojciec pracuje, nawet przy niedostatecznych poborach, poczuwa się do roli podpory rodziny i wie, że ma prawo do posłuchu i do szacunku u swych najbliższych. Natomiast, gdy staje się bezrobotnym, gdy większość czasu spędza w domu i na ulicy, gdy wszystkie jego wysiłki dla zdobycia pracy pozostają daremne, traci powoli wiarę w samego siebie i czuje, że jest niepotrzebny. Samopoczucie jego jeszcze się pogarsza, jeżeli żona albo jedno z dzieci zarabia na życie i staje się przez to istotną głową rodziny.

Owe podważanie autorytetu ojca ma ogromne znaczenie przy wychowaniu dzieci i pociąga za sobą bardzo poważne następstwa.

Jeżeli matka jest zmuszona do

zarobkowej pracy poza domem, okoliczność ta wpływa zazwyczaj ujemnie na życie rodziny. Nieobecność matki, gdy jest najbardziej potrzebna młodym dzieciom i jej stałe przepracowanie — bo praca poza domem nie zwalnia jej od koniecznych zajęć domowych, odbija się fatalnie na jej zdrowiu, na stanie jej nerwów i na ogólnej atmosferze życia rodzinnego.

Te smutne i przygnębiające warunki domowe odbijają się bardzo dotkliwie na psychice dziecka, które staje się obojętne, apatyczne, skryte i zatraca wszelką radość życiową.

W naturach silniejszych budzi się wówczas instynkt walki, ujawniający się dwojako: w kierunku dodatnim lub ujemnym. Niektóre dzieci wykazują niezwykłą siłę poświęcenia, aby tylko dopomóc rodzicom i aby zaoszczędzić większych braków młodszemu rodzeństwu.

Pomagają matce w gospodarstwie i w ogrodzie, a jeżeli uda im się zarobić parę groszy, odnoszą je skwapliwie do domu.

Ale nieraz dzieci buntują się przeciw wszelkiej władzy i ujawniają skłonności szkodliwe i antyspołeczne. W Stanach Zjednoczonych sporo dzieci rzuciło dom i uciekło w świat.

W niektórych miejscowościach dzieci idą stale żebrać i cała rodzina utrzymuje się z tego źródła.

Gdy rodzina zmuszona jest zamieszkać w brudnej i podejrzanej dzielnicy wytwarza to dla dzieci stałą styczność z szumowinami społeczeństwa.

Przy panujących obecnie warunkach akcja pomocy dzieciom powinna by rozwinąć jak najszerszą działalność. Należy rozdawać jak najwięcej mleka niemowlętom, jak najpożywniejsze posiłki starszym dzieciom, powiększyć ilość żłobków, ogródków dziecinnych, bibljotek, placów gier, w celu dostarczenia dziatwie możności spędzenia kilku godzin na powietrzu lub w otoczeniu pogodnem, zdala od trosk domowych. Należałoby zorganizować bezpłatne porady lekarskie i roztoczyć odpowiednią opiekę nad dziećmi ,aby móc rozpoznać zawczasu, co zagraża zdrowiu danego dziecka i aby ułatwić otrzymanie potrzebnych lekarstw, aparatów ortopedycznych, wysłanie na kolonje letnie i t. d.

Tymczasem opieka społeczna ogranicza coraz bardziej zasięg swej działalności, a pomoc prywatna zanika. A jednak dzieci bardziej może, niż kto inny, mają prawo do opieki społeczeństwa, będą one bowiem dźwigały przez całe swe życie następstwa przecierpianych braków i nędzy.

Wpływ bezrobocia na dorastającą młodzież. Istnieje mało ścisłych danych o wpływie bezrobocia na dorastającą młodzież, wiemy jednak, że organizacje, które się tą młodzieżą zajmują, uznały za konieczne dostarczać jej posiłków, odzieży i często nawet schroniska na noc. Bardzo wielu wśród nich zdradza stan ogólnego osłabienia, wywołany przez długotrwałe zagłodzenie.

Wpływ bezrobocia na młodzież pod względem moralnym jest bardzo ujemny, i rokuje jeszcze smutniejszą przyszłość.

Położenie młodych bezrobotnych, którzy posiadają jakiś zawód jest znacznie lepsze, szczególnie jeśli przez jakiś czas pracowali w tym zawodzie. Posiadają oni pewną rację bytu, pewne oparcie, którego brak tym, którzy się niczego nie uczyli i nic nie robili.

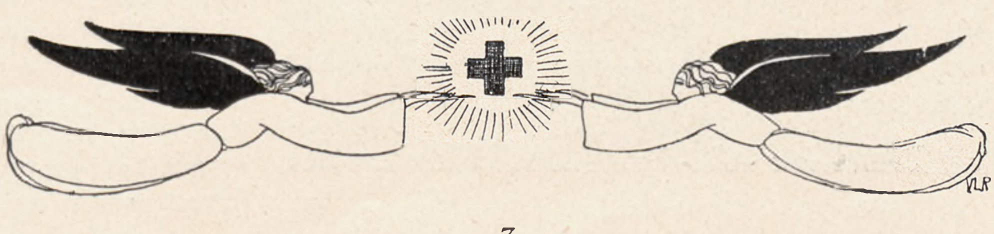
Lecz po pewnym czasie zniechęcają się, widząc, że wszystkie starania o pracę spełzają na niczem. Zatracają oni upodobanie do pracy, obojętnieją i tępieją, lub też buntują się w ten lub inny sposób przeciwko władzy, przeciwko rodzinie, przeciwko społeczeństwu.

Rodzina, która początkowo chętnie przygarniała dorosłe dzieci ,uważa po pewnym czasie, że są one ciężarem. Starsze dzieci wolą zamieszkać gdzie indziej, lub też puszczają się w daleką drogę. W Niemczech ilość młodych włóczęgów stale wzrasta, a w Stanach Zjednoczonych dosięgła już 200 tysięcy. Bardzo często zasadniczy powód tego wyruszenia w świat polega na tem, że młodzi nie chcą być ciężarem dla rodziny.

W niektórych krajach, dotkniętych bezrobociem urządzono ogniska i kluby dla młodzieży, jak również kursa dokształcające.

W Niemczech przeszło 200 tysięcy młodych bezrobotnych zaciągnęło się do obozów dobrowolnej pracy, subsydjowanych przez Rząd (freiwilliger Arbeitsdienst) Austrja, Szwajcarja i Stany Zjednoczone są w trakcie zorganizowania podobnych obozów. W wielu wypadkach młodzież zabiera się do pracy z wielkim zapałem, wykazując w ten sposób że posiada jeszcze ogromne zasoby moralnych i społecznych wartości, które czekają tylko stosownej chwili, aby się objawić.

Z. W.



CZERWONY KRZYŻ ZAGRANICĄ

Czerwony Krzyż Młodzieży.

W Indjach: Czerwony Krzyż Młodzieży powstały w Indjach przed trzema laty, znacznie się rozwinął i roztacza bardzo cenną działalność wśród miejscowej ludności. Sprawozdanie z objazdów nowomianowanego dyrektora Czerw. Krzyża Młodzieży w Indjach, Dr. Hamida zawiera ciekawe szczegóły o pracy młodych członków Czerwonego Krzyża. Dr. Hamid zwiedzał północne prowincje Indji, między innemi Agra i Oudh i stwierdził wszędzie wysoce dodatnią działalność indyjskiej Młodzieży, zaciągniętej pod znak Czerwon. Krzyża.

Młodzi członkowie Czerwonego Krzyża znają wszystkie zasady higjeny, pierwszej pomocy, pielęgnowania chorych w domu i zdają sobie doskonale sprawę z celów i zadań Czerw. Krzyża.

W miejscowości Utrathia dzieci uzdrowotniły całą wieś, uchodzącą obecnie za najczystszą w całej prowincji. Śmiecie i odpadki zostały spalone lub wywiezione, studnie zdezynfekowane, rozpoczęto kampanję przeciwko muchom i komarom, prócz tego dzieci podjęły usilną propagandę higjeny wśród ludności.

W innej miejscowości Shankarganj pracuje najdawniejsze i najczynniejsze Koło Młodzieży w Indjach, liczące 42 członków, którzy pracują pod kierownictwem t .zw. „doradcy". Koło prowadzi ambulatorjum, pozostające pod nadzorem miejscowego wydziału higjeny oraz kartotekę urodzin i zgonów w 5 okolicznych wsiach i miasteczkach. Koło gorliwie krzewi zasady higjeny, jest wogóle bardzo ruchliwe i koresponduje stale z zagranicą, między innemi z Czechosłowacją.

Koła Młodzieży oddają w Indjach istotne usługi w zakresie propagandy czystości. Miejscowe urzędy higjeny często zwracają się o współpracę do młodych członków Czerwonego Krzyża. Dzieci hinduskie są naogół pojętne i doskonale sobie przyswajają zasady higjeny. Indyjski Czerwony Krzyż Młodzieży posiada obecnie 562 Kół, w tej liczbie tylko 8 kół żeńskich.

W Hiszpanji. Hiszpański Czerwony Krzyż Młodzieży znacznie rozszerzył swoje muzeum, znajdujące się w Madrycie. Muzeum zawiera liczne albumy korespondencji międzyszkolnej, lalki i zabawki, nadesłane z zagranicy. Obok muzeum utworzono bibljotekę przeznaczoną dla dzieci, w której znajdują się wydawnictwa i przeglądy Czerwonych Krzyży Młodzieży i wycinki z pism, mogące interesować młodych czytelników.



Afisz o higjenie Indyjskiego C. K.



Ochronka C. K. w Indjach.

Nauczycielstwo i uczniowie szkół w Madrycie odwiedzają bardzo często muzeum.

Czerwony Krzyż Młodzieży w Madrycie wypożycza przyrządy i aparaty, potrzebne do wykładów o fizyce tym szkołom, które z powodu braku funduszów nie mogą sobie pozwolić na zakup tych instrumentów i do których uczęszczają członkowie Czerwonego Krzyża Młodzieży.

W Szwajcarji. Genewski Oddział Szwajcarskiego Czerwonego Krzyża Młodzieży zorganizował w Teatrze Wielkim w Genewie wspaniałą manifestację propagandową na korzyść Czerwonego Krzyża Młodzieży. Odegrano trzy przedstawienia z udziałem 150 dzieci członków Czerw. Krzyża. Przedstawienie udało się znakomicie, podziwiano między innemi komedję muzyczną Dalcroze'a i „Czarodziejski balet", wykonany przez dzieci. Należy zaznaczyć, że wszystkie dzieci biorące udział w przedstawieniu uczęszczają na kursy rytmiki, objęte programem szkół powszechnych w Genewie.

DZIAŁ URZĘDOWY

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 1942.

W sprawie subwencyj udzielanych Okręgom P. C. K.

Warszawa, dnia 28.II.1933 r.

Do
Zarządu Okręgu (15) Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

Komitet Główny P. C. K. na posiedzeniu w dniu 11.II. r. b. zatwierdził preliminarz budżetowy Zarządu Gł. P. C. K. na r. 1933, przewidujący subwencje dla Okręgów P. C. K. na prowadzenie niektórych działów pracy. Wysokość tych subwencji dla każdego Okręgu, z podziałem na poszczególne działy budżetowe, zakomunikowana została pp. Prezesom Zarządów Okręgowych przy piśmie L. 1210 z dnia 7.II. r. b.

Zwracając w załączeniu projekty preliminarzy budżetowych na r. 1933, nadesłane przez Okręgi, oraz załączając wspomniany wykaz subwencji, przewidzianych na r. 1933 dla poszczególnych Okręgów, uprzejmie prosimy o przeprowadzenie zmian w preliminarzach budżetowych Okręgów, stosownie do wysokości przyznanych subwencji.

Zaznaczamy, że w wykazie subwencji przewidziane zostały także pozostałości kredytów niewykorzystanych przez niektóre Okręgi w r. 1932. Kwoty te mogą Okręgi zużyć w ciągu r. 1933 na odnośne działy.

Skorygowane odpowiednio preliminarze budżetowe, po zatwierdzeniu ich przez władze Okręgów, prosimy przesłać, wraz ze wszystkiemi załącznikami, do Zarządu Gł. P. C. K. do dnia 15 kwietnia 1933 r., celem opracowania jednolitego budżetu Stowarzyszenia.

Przy ostatecznem opracowaniu preliminarzy budżetowych, prosimy ściśle przestrzegać instrukcji budżetowej dla Oddziałów i Okręgów, a w szczególności prosimy w rubryce subwencji Zarządu Gł. pomieszczać tylko przyznane kwoty gotówkowe. Powyższa uwaga dotyczy również wypełnienia rubryki subwencji Zarządu Okręgowego w budżetach Oddziałów.

Otrzymywanego dla Okręgów sprzętu materjałowego w naturze nie należy wykazywać, jako subwencji gotówkowej Zarządu Gł. dla Okręgu, ani też Zarządu Okręgu dla Oddziału. W preliminarzach budżetowych Oddziałów oraz Zarządów Okręgowych należy, w myśl instrukcji budżetowej oraz pisma Zarządu Gł. P. C. K. Nr. 5861 z dnia 18.X.1932 r., przewidzieć spłaty dla Zarządu Gł. P. C K. nieuregulowanych jeszcze zobowiązań za materjał pogot. sanit.

Zaznaczamy, że projekt rozdzielnika materjału pogot. sanit. w najbliższych dniach przesłany zostanie Zarządom Okręgów.

Jednocześnie zawiadamiamy, że sprawa udzielenia subwencji na budowę, adaptację lub wynajem pomieszczeń na Składnice, uskuteczniona zostanie ze specjalnych sum, przewidzianych globalnie w budżecie Zarządu Gł. P. C. K., nieuwidocznionych w rozdzielniku subwencji dla Okręgów.

Składanie miesięcznych zapotrzebowań pieniężnych do Zarządu Gł. obowiązuje nadal, z tem, że na niektóre działy pracy (szkolenie sióstr, kursy) przyznane subwencje mogą być wykorzystane w pełnych kwotach w okresie wykonywania tych prac, co musi być dokładnie umotywowane w zapotrzebowaniach. Rozliczenia z otrzymanych dotacji — kwartalne — do dnia 15 następnego miesiąca po upływie kwartału.

Pewne opóźnienie, jakie zachodzi w ostatecznem opracowaniu preliminarzy budżetowych na rok bieżący, nastąpiło wskutek konieczności uzyskania aprobaty Komitetu Gł. dla preliminarza budżetowego Zarządu Głównego P. C. K. oraz trudności w uzgodnieniu rozdzielnika materjałów.

Tem niemniej jednak Zarząd Główny P. C. K. żywi przeświadczenie, że Zarządy Okręgowe dołożą wszelkich starań, aby preliminarze budżetowe Oddziałowe i Okręgowe, po skorygowaniu i zatwierdzeniu przez ich władze, przedstawione zostały w terminie do dnia 15.IV. r. b. do Zarządu Gł. P. C. K., umożliwiając w ten sposób Zarządowi Głównemu zestawienie po raz pierwszy ogólnego preliminarza budżetowego P. C. K., w myśl § 51 Statutu.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny.
L. 2394.

W sprawie: znaczków członkowskich dla Inst. Gł. i Kom. drużyn rat. P. C. K.

Warszawa, dnia 11.III.1933 r.

OKÓLNIK Nr. 2.

Do
Zarządów Okręgów i Oddziałów Polskiego Czerwonego Krzyża.

Wobec zgłaszanych zapotrzebowań na znaczki członkowskie (emaljowane), odznaki dla Instruktorów Głównych, Komendantów drużyn ratowniczych i Zastępców Komendantów drużyn ratowniczych, Zarząd Główny P. C. K. porozumiał się z firmą W. Gontarczyk, Warszawa, ul. Miodowa Nr. 19, która będzie takie znaczki dostarczać za pobraniem pocztowem. Zaznaczamy, że dla uniknięcia nadużyć znaczki będą dostarczane na zapotrzebowanie tylko Okręgów i Oddziałów P. C. K., nie zaś osób prywatnych.

Ustalone ceny odznak wynoszą:

odznaka dla Instruktora Gł. drużyn ratowniczych	zł.	4.—
„ „ Komendanta drużyn ratowniczych	„	3.—
„ „ Zastępcy Komendanta drużyn ratowniczych . . .	„	2.50
znaczki członkowskie: na szpilkach	„	0.45
na agrafkach	„	0.47
na zakrętkach	„	0.50.

Co dotyczy szyldów, dla Kół i Oddziałów P. C. K., to nabywać je można w firmie Bitschan (ul. Kredytowa Nr. 16) po cenie zł. 26.50, dla Oddziałów P. C. K., i po zł. 21.50 dla Kół P. C. K. (łącznie z kosztami przesyłki i zaliczenia, z deską, wkrętkami, hakiem do umocowania)

Zamówienia kierować należy bezpośrednio do wymienionych firm.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 2660.

W sprawie: nadsyłania spraw. rachunkowych z subwencyj udzielanych Okręgom P. C. K.

Warszawa, dnia 18.III.1933 r.

Do
Zarządu Okręgu (15) Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

Zarząd Główny P. C. K. podaje do wiadomości Zarządom Okręgów P. C. K., iż w myśl zarządzenia p. Delegata Rządu dla spraw P. C. K., opartego na instrukcji, zatwierdzonej w dniu 21.I.1933 r. przez zainteresowane Ministerstwa, sprawozdania rachunkowe z subwencji, udzielonych Okręgom, winny być przedkładane Zarządowi Gł. P. C. K. kwartalnie, do dnia 15 następnego miesiąca, według wzoru, podanego przy piśmie okólnem Zarządu Gł. P. C. K. z dnia 10.X.1932 r. L. 5960, t. j. zawierać powinny:

1) wykaz szczegółowy uskutecznionych wydatków pg. poszczególnych działów i paragrafów budżetu, na jaki subwencje przeznaczone zostały,
2) udokumentowanie każdego wydatku oryginalnym dowodem rachunkowym,
3) zestawienie otrzymanych subwencji, uskutecznionych wydatków i ew. reszt w sumach ogólnych, wg. przeznaczenia poszczególnych subwencji.

Dowody rachunkowe winny być ułożone w skoroszytach, w chronologicznym porządku, zgodnie z wykazem wydatków. Dowody rachunkowe winny być sporządzane starannie, atramentem, bez poprawek, zawierać czytelny podpis i adres odbierającego należność i wykazywać taką sumę, jaka rzeczywiście została wypłacona i objęta sprawozdaniem.

Wobec tego, że do sprawozdania muszą być dołączone oryginalne dowody rachunkowe, **które nie będą zwracane Okręgom**, zachodzi konieczność, aby przed wysłaniem sprawozdań rachunkowych, Zarządy Okręgowe (oraz Zarządy Oddziałów, o ile otrzymywać będą do wykorzystania subwencje z Okręgów), przedstawiały każdorazowo opracowane sprawozdania rachunkowe Okręgowym (wzgl. Oddziałowym) Komisjom Rewizyjnym, do sprawdzenia i wyrażenia uwag i spostrzeżeń. Komisje Rewizyjne P. C. K. sporządzać będą w tym przedmiocie odpowiednie protokóły, z których jeden egzemplarz winien być dołączony do sprawozdania rachunkowego, a drugi egzemplarz przechowany w Okręgu (wzgl. Oddziale) P. C. K. wraz z odpisami dowodów rachunkowych.

Nadesłane przez Zarządy Okręgów dowody rachunkowe do sprawozdań za czas od 1.VI. — 31.XII.1933 r., zatrzymane zostaną w Zarządzie Gł. P. C. K. Odbiór tych dowodów będzie potwierdzony przez Zarząd Gł. P. C. K., aby Zarządy Okręgowe miały możność usprawiedliwienia wydatków przed Komisją Rewizyjną P. C. K. Również i nadal Zarząd Gł. P. C. K. będzie potwierdzał każdorazowo odbiór sprawozdań Okręgowych.

Jednocześnie przypominamy Zarządom Okręgowym konieczność nadsyłanie do dnia 20 każdego miesiąca umotywowanych zapotrzebowań pieniężnych na miesiąc następny.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 2970.

W spr.: nowej broszury o ratownictwie przeciwgazowem.

Warszawa, dnia 28.III.1933 r.

OKÓLNIK Nr. 3.

Do
Zarządów Okręgów i Oddziałów Polskiego Czerwonego Krzyża.

Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża wydał broszurę p. t. „Ogólne zasady ratownictwa przeciwgazowego ludności cywilnej" w opracowaniu płk. dr. Montrym-Żakowicza z Wojsk. Inst. Przeciwgazowego.

Broszura ta w sposób najbardziej przejrzysty podaje zasady ratownictwa przeciwgazowego i stanowi konieczne uzupełnienie fachowe dla każdego, kto bierze udział w przygotowaniu ratownictwa i obrony ludności cywilnej przed skutkami wojny gazowej.

Na szczególne wyróżnienie zasługują działy: ratownictwo w przypadkach użycia przez nieprzyjaciela gazów duszących, ratownictwo w przypadkach uszkodzeń iperytem i gazami duszącemi, organizacja i plan ratownictwa przeciwgazowego ludności cywilnej. Zagadnienie ratownictwa przeciwgazowego ujęte jest treściwie i wyczerpująco.

Broszura ta może się bardzo przydać dla lekarzy i instruktorów głównych drużyn ratowniczych P. C. K.

Cena egzemplarza wynosi zł. 1.— loco Zarząd Gł. P. C. K.; do przesyłek zamiejscowych dolicza się koszt porta.

Zamówienia prosimy kierować pod adresem: Zarząd Główny P. C. K. Warszawa, ul. Smolna 6, wpłacając równocześnie na konto Zarządu Gł. P. C. K. w P. K. O. Nr. 10540 należność, poczem broszura zostanie wysłana pod podanym adresem, bez zaliczenia kosztów przesyłki.

Prosimy uprzejmie o podanie niniejszego do wiadomości zainteresowanych.

Wydawnictwa Zarządu Głównego Ligi Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej

I. Z ZAKRESU OBRONY POWIETRZNEJ I PRZECIWGAZOWEJ:

	zł.
Andrzejewski — Maska przeciwgazowa w Polsce	0.40
Gosiewski — Fotografja i aerofotografja . .	16.00
Katalog przezroczy z dziedziny lotnictwa	1.50
Kalicki — Gaszenie świateł jako środek obrony przeciwlotniczej	0.15
Lusiński — Praktyczne wskazówki użycia maski przeciwgazowej	0.05
Mises Dr. — Podstawy lotnictwa, oprawiona	10.50
Mises Dr. — Podstawy lotnictwa, broszura .	8.50
Olszewski i Stępowski — Silniki lotnicze 1930	4.00
Romeyko — Wskazówki dla służby obs. meld.	0.90
Schneider — Lotnictwo 1930	5.00
Vedder i Walton — Wojna chemiczna na lądzie i na morzu w opr. płóc.	18.00
Vedder i Walton — Wojna chemiczna na lądzie i na morzu	15.00
Wojnicz-Sianożęcki — Współczesne zasady konstrukcji masek przeciwgazowych . . .	0.50
Wojnicz-Sianożęcki — Obrona indywidualna .	0.30
Wojnicz-Sianożęcki — Samoobrona kraju . .	3.00
Ziembiński — Repetitorjum z gazoznawstwa, wydanie II i III	3.00
Ziembiński — Co to są gazy bojowe? . . .	0.40
Zieliński — Wskazówki dla prelegentów i instruktorów LOPP	0.50

II. Z ZAKRESU SZYBOWNICTWA I MODELARSTWA LOTNICZEGO.

	zł.
Inż. Czerwiński i W. Jaworski — Opis budowy szybowca szkoln. typu CWJ	3.00
Kościanowski i Grzeszczak — Budowa modeli latających	2.30
Woyna — Wskazówki dla instruktorów modeli latających	020

III. Z ZAKRESU PROPAGANDY L. O. P. P.

Morsztynkiewicz — Serce i Smigło (komedyjka)	1.80
Umiński — Samolot na usługach człowieka . .	0.35
Umiński — O lataniu dla przyjemności . . .	0.35
Umiński — Rozrywki z dziedziny lotnictwa . .	0.25

IV. OGÓLNE.

Strawiński — Chemja na usługach ochrony roślin	6.00

Powyższe wydawnictwa dostarcza:

1) dla Warszawy: Ośrodek Propagandy L. O. P. P. ul. Świętokrzyska 12, tel. 533-92,

2) dla prowincji: Wydział Zaopatrywania L. O. P. P.

Warszawa, Wierzbowa 9.

Wydawnictwa wysyła się za pobraniem pocztowem lub po uprzedniem wpłaceniu należności do Kasy Zarządu Głównego L. O. P. P. Warszawa, Wierzbowa 9, ewentualnie na konto czekowe w P. K. O. Nr. 8.500.

Wydawnictwa i Broszury P. C. K. do nabycia w biurze Zarządu Głównego P. C. K.

Zamówienia należy kierować do Zarządu Głównego P. C. K., Wydział Organizacyjno - Propagandowy, Warszawa, ul. Smolna 6 (Tel. 235-29).

SANITARNE.

	zł.
1. Organizacja Drużyn Ratowniczych P. C. K.	0.75
2. Organizacja i Szkolenie Sióstr pogotowia sanitarnego P. C. K.	0.80
3. Instrukcja organizacyjna punktu Sanitarno-odżywczego P. C. K.	0.75
4. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach .	0.05
5. Zarys Higjeny Szpitalnej i Djetetyki — Kpt. Dr. Stanisław Wszelaki	0.50
6. Lotne Oddziały Okulistyczne. II wydanie	0.50
7. Tablice orjentacyjne o gazach bojowych na użytek szkolenia personelu instruktorów .	2.00
8. Korpus Sióstr P. C. K. (regulamin) . .	0.40
9. Korpus Sióstr P. C. K. (umundurowanie) .	0.40
10. Świadectwa dla Sióstr Pogotowia Sanitarnego P.C.K. z ukończenia kursu — 1 egz.	0.15
11. Wykaz Ewidencyjny SS. Pogotowia Sanit. P. C. K.	0.01
12. Karta Ewidenc. SS. Pogot. Sanitar. . .	0.02
13. Zobowiązania dla Sióstr P. C. K. . . .	0.01
14. Okólnik w sprawie pogotowia ratowniczego drogowego	0.15
15. Tymczasowa Instrukcja w sprawie Konserwacji Ekwipunku Drużyn ratowniczych P. C. K.	0.10
16. Patologja Ogólna i Klinika Zagazowań Bojowych. Dr. Lustiga	12.00
17. Ogólne zasady ratownictwa przeciwgazowego ludności cywilnej. Dr. M. Montrym-Zakowicz	1.00

ORGANIZACYJNO - PROPAGANDOWE.

1. Rozporządz. Prezydent. i Statut P.C.K. .	0.25
2. Hasła i Czyny P. C. K.	0.25
3. Gazy, bomby a prawo — L. Rutkowski .	0.20
4. Kwitarjusze	0.50
5. Wydawnictwo Jubileuszowe P. C. K. .	0.50
6. P. C. K. Rocznik poświęcony Kongresowi Medyc. i Farm.	0.50
7. Znaczki na karty członkowskie po 50 gr. i 25 gr. za 1000 szt.	2.00
8. Karty członkowskie za szt. . . . . (ponad 100 szt. — zł. 1 gr. 50)	0.02
9. Znaczki P. C. K. do naklejania na podania etc. po 1 zł., 50 gr., 20 gr. i 10 gr... — 1000 szt.	2.00

BROSZURY MŁODZIEŻY CZERW. KRZYŻA.

1. O Kołach Młodz. C. K. — K. Kujawskiego	0.10
2. Komplet druków informacyjnych (regulamin, wskazówki i ulotki) . . .	0.20
3. Karty do konkursu zdrowia	0.02
4. Broszura o koresp. międzyszkolnej . .	0.10
5. Ulotka o koresp. międzyszkolnej . .	0.02
6. Karty członk. dla młodzieży P. C. K. . .	0.02
7. Ucieszna historyjka o Fipciu. — Porazińskiej	0.80
8. Klimcia — Straszek. — Porazińskiej . .	0.70
9. Komplet afiszy Kół Młodzieży C. K. . .	3.50
10. Podręcznik Ratow. — Dr. J. Misiewicz . .	1.00

WYDAWNICTWA RÓŻNE.

1. Nasze Rośliny lekarskie. — Wacł. S. Strażewicz	2.50
2. Zagadnienia rewizji Konwencji Genewskiej w stosunku do charakteru wojny współczesnej — Dr. Ludwik Zembrzuski, płk. lek.	1.40
3. Rola kobiety w dziejach obcej i polskiej wojskowej służby zdrowia — Dr. Ludwik Zembrzuski, płk. lek.	1.50

Zamówienia uskutecznia się tylko za zaliczeniem pocztowem, o ile jednocześnie przy zamówieniu nie będzie wpłacona należność do P.K.O. Konto czekowe 10.540.

Drukarnia
PIOTR PYZ i S-ka
w Warszawie
Miodowa 8